سلسلة
دراسات نفسية إسلامية
(٢)



النفس المطمئنة

إعداد
الدكتور سيد عبد الحميد مرسى

يطلب من
مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
تليفون ٩٣٧٤٧٠

الطبعـــة الأولى

١٤٠٣ هـ — ١٩٨٣ م

دار التوفيق النموذجية
للطباعة والجمع الآلي
الأزهر: ٣ ميدان الموصلي
بجوار جامع الدعاء

بسم الله الرحمن الرحيم

« يايتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضيــة •
فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى » •

(صدق الله العظيم)

(الفجر : ٢٧ — ٣٠)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين ، سيدنا محمد ، وعلى آله وصحبه أجمعين ..

وبعـــــد ..

الاسلام هو دين الله ، حيث حمله محمد ﷺ الى الناس جميعا ، فى صورته الكاملة التى ارتضاها الله لعباده ، والتى لا تقبل تغييرا أو تعديلا ، أو زيادة أو نقصا :

« .. اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتى ورضيت لكم الاســلام دينا .. »

(المائدة : ٣)

« ان الدين عند الله الاســلام .. »

(آل عمران : ١٩)

ومن ثم فان رسالة محمد ﷺ المتمثلة فى الاسلام ، قد تفجرت من مشكاة الوحى الالهى ، التى استقى منها الأنبياء دعواتهم . فهم جميعـــا يصدرون عن مبدأ واحد ، وينشطون الى غاية واحدة ، هى تحقيق معنى العبودية الكاملة لله جل شأنه ، وافراده بالدينونة لأنه رب الناس وخالقهم وهو قد تولى ـ سبحانه ـ تربيتهم وتغذيتهم على موائد كرمه وبره ولطفه واحسانه :

« قولوا آمنا بالله وما أنزل الينا وما أنزل الى ابراهيم واسماعيل واسحق ويعقوب والأسباط وما أوتى موسى وعيسى وما أوتى النبيــون من ربهم لا نفرق بين أحد منهم ونحن له مسلمون » .

(البقرة : ١٣٦)

معنى هذا أن البشرية وقد استقبلت هذه الدعوة الخالدة ، قد بلغت أقصى ما أعد لها من نضج عقلى ، وارتقاء فكرى ، تستطيع أن تقف به من هذه الرسالة الخالدة موقف الناصح الأمين ، والواعى البصير .. فتستمع الى صوت الحق ، وتلين قناتها الى نداء الله سبحانه اذا دعاها لما فيه حياتها ورشدها :

« يا أيها الذين آمنوا استجيبوا لله وللرسول اذا دعاكم لما يحييكم .. »
(الأنفال : ٢٤)

ومن ثم ، فان معجزة الرسول الخاتم كانت آمرا عقليا بحتا ، هى كتاب مقروء ، يخاطب العقل ، ويهمس اليه ، بل ويحفزه ، ليوجه نظرات ثاقبة الى الكون ، وما يزخر به من نواميس وأسرار . انه يدعوه دعوة ملحة ليستبطن كنهه ويتغلغل الى أعماقه ، ليلتقط الأدلة التى تهديه الى خالقه :

« قل انظروا ماذا فى السموات والأرض .. »
(يونس : ١٠١)

« ان فى خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولى الألباب .. » (آل عمران : ١٩٠)

انها معجزة تواكب البشرية فى انطلاقاتها المتوثبة ، لأنها تسلحها بسلاح العلم ، وترعاها بحركة الايمان ، وتفتح لها أبواب المعرفة عن طريق القراءة والعلم والقلم :

« اقرأ باسم ربك الذى خلق . خلق الانسان من علق . اقرأ وربك الأكرم . الذى علم بالقلم . علم الانسان ما لم يعلم . »
(العلق : ١ ــ ٥)

والقرآن الكريم مأدبة الله التى تسع الناس جميعا ، فيها النور والهدى ، والحكمة والموعظة الحسنة ، والمثل والعبرة ، والتوجيه والمشورة ، وأدب المعاملة ، وفضائل السلوك :

« .. ونزلنا عليك الكتاب تبيانا لكل شىء وهدى ورحمة وبشرى للمسلمين » . (النحل : ٨٩)

وفى توجيه من توجيهات القرآن الآخذة بمجامع القلوب ، يعرض على أتباعه طائفة من الأخلاقيات الفذة ، ويغريهم أن يسلكوا سبيلها ، وينضووا تحت لوائها •• فبها يتماسك بنيان المجتمع ، وتقوى أواصره ، ويتراحم أبناؤه ، ويلتقون على البر والاحسان • يقول الله جل ذكره :

« وسارعوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها السموات والأرض أعدت للمتقين • الذين ينفقــون فى السراء والضراء والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس ، والله يحب المحسنين » •

(آل عمران : ١٣٣—١٣٤)

ان العلاقات الاجتماعية التى ينبغى أن تربط الناس ، تجد فـــى الآيات السابقة مكانها الأمين : لأنها تأخذهم بجانب من السلوك ، وطائفة من القيم ، تسوس حياتهم وترعاها ، وتعمق فيها جذور الأخوة ، وترسخ بينهم حبال الود والمحبة • وبذل المال فى كل حالة ، دعامة متينة لتكافـــل الناس وتراحمهم ، وهو حركة ايجابية لتطهير النفوس من شح يغالبها وبخل يناوئها •

فالاسلام دين يمجد نزعة الخير عند الانسان ، ويزكى عاطفـــة البر لديه ، ويحب له أن ينفس الكربات ، ويقيل العثرات :

« أن تبروهم وتقسطوا اليهم ، ان الله يحب المقسطين »

(الممتحنة : ٨)

« •• ولكن البر من آمن بالله واليوم الآخر والملائكة والكتـــاب والنبيين وآتى المـــال على حبه ذوى القـــربى واليتـــامى والمســـاكين وابن السبيل والسائلين وفى الرقاب وأقام الصـــلاة وآتى الزكـــاة والموفون بعهدهم اذا عاهدوا ، والصابرين فى البأساء والضراء وحين البأس ، أولئك الذين صدقوا ، وأولئك هم المتقون » •

(البقرة : ١٧٧)

« •• وتعـــاونوا على البر والتقـــوى ، ولا تعـــاونوا على الاثم والعـــدوان •• » (المائدة : ٢)

يقول رسول الله ﷺ :

« السخى قريب من الله قريب من الناس ، قريب من الجنة ، بعيـد من النـار ، والبخيل بعيد من الله ، بعيـد من النـاس ، بعيد من الجنة ، قريب من النار ، ولجاهل سخى أحب الى الله تعالى من عابد بخيل » • (الترمذى)

وروى عن عمر بن الخطاب رضى الله عنه قال : كنا اذا نزل الوحي على رسول الله ﷺ نسمع عند وجهه دويا كدوى النحل ، فنزل عليـه ذات يوم ، فلما سرى عنه ، استقبل القبلة وقال : « اللهم أعطنا ولا تحرمنا وزدنا ولا تنقصنا وآثرنا ولا تؤثر علينا •• » ثم قال : « لقد أنزلت على عشر آيات من أقامهن دخل الجنة » ، ثم قرأ :

« قد أفلح المؤمنون • الذين هم فى صلاتهم خاشعون • والذين هم عن اللغو معرضون • والذين هم للزكاة فاعلون • والذين هم لفروجهم حافظون • الا على أزواجهم أو ما ملكت أيمانهم فانهم غير ملومين • فمن ابتغى وراء ذلك فأولئك هم العادون • والذين هم لأماناتهم وعهدهم راعون • والذين هم على صلواتهم يحافظون • أولئك هم الوارثون » •

(المؤمنون : ١ — ١٠)

الايمان فى المقام الأول عقيدة ترسخ فى قرارة النفس ، وتحفظ مسار الانسان من التخبط،وتصون حركته فى الحياة عن التردى والسقوط• ومجرد كينونتها على هذا النحو لا يعطى صاحبها الهوية الايمانية التى تميزه عن نماذج البشر ، كما أنه لا يحقق له الفلاح المنشود الـذى يسعد به سعادة أبدية لا شقاء بعدها •• ولذا فعندما حكم الله بالفلاح لفئة من عباده وهم المؤمنون ، انما جعل ذلك فى اطار من السـلوك الراشد والعمل الرائد والسعى البصير • وقد تمثل ذلك فى طائفة من القيم والأخلاقيات والآداب والعبادات ، ومن خلال التزامهم بها ، وتفاعلهم معها يرشحون لأن يكونوا أهلا لفيض الله فى قوله الحق :

« قد أفلح المؤمنـون •• »

وبعد • •

فى اطار هذا الغيث المنهمر من مبادىء الدين الاسلامى الحنيف ،

وفق الله الكاتب الى أن يخرج باكورة هذه الدراسة النفسية الاسلامية باسم **((النفس البشرية))** • وقد ناقش الانسان من حيث خلقه وتطوره ، وخصائص النفس البشرية ، وشرح الآية الكريمة **((ونفس وما سواها))** ، ثم انتقل الى الحديث عن السلوك الانسانى ، واختتم المناقشة بأن أورد تصنيفات للنفس البشرية مشتقة من الآيات القرآنية الكريمة تتلخص فى الآتى : النفس المطمئنة ، النفس اللوامة ، النفس الزكية ، النفس المجادلة ، النفس الملهمة ، النفس الأمارة بالسوء ، النفس المهتدية ، النفس الشاكرة ، النفس المجاهدة ، النفس الصالحة ، النفس الشحيحة ، والنفس الخيرة •

وفى هذا الجزء الثانى من سلسلة الدراسات النفسية الاسلامية ، تركزت الدراسة على **((النفس المطمئنة))** التى جاء ذكرها فى القرآن الكريم :

((يا أيتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضية • فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى)) • (الفجر : ٢٧ ــ ٣٠)

وأوضح الفصل الأول أن المجتمعات تسعى لتحقيق الصحة النفسية لأفرادها • والصحة النفسية فى أفضل صورها هى توفير ((الاطمئنان)) للفرد ، من خلال تنمية الشخصية السوية • وتتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بالخصائص الآتية : التوافق ، والشعور بالسعادة مع النفس ، الشعور بالسعادة مع الآخرين ، تحقيق الذات واستغلال القدرات ، القدرة على مواجهة مطالب الحياة ، التكامل النفسى ، والسلوك السوى • ثم ناقش الكاتب الخصائص العامة للاسلام ، وأولها ((الربانية)) ، ويقصد بها ربانية الغاية والوجهة ، وربانية المصدر والمنهج • ومن ثمرات الربانية فى النفس والحياة هذه الآثار : معرفة غاية الوجود الانسانى ، والاهتداء الى الفطرة ، وسلامة النفس من التمزق والصراع ، والتحرر من العبودية للشهوات • ومن خصائص المؤمن : الوجل والرهبة عند ذكر الله • أما الاطمئنان الذى ورد ذكره فى القرآن الكريم فانه أثر من آثار ذكر الله ، فهو اطمئنان اليقين وكمال المعرفة • فاطمئنان القلب ووجله

من لوازم الايمان وكمال المعرفة بالله وعظمته ، وهما متحققان عند كل مؤمن اذا ذكر الله •

« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعـد : ٢٨)

وأفرد الكاتب الفصل الثانى لمناقشة « المفاهيم الأساسية للصحة النفسية » •• فعرض أهم الآراء والمفاهيم التى تتعلق بالصحة النفسية مبتدئا بتعريف « الصحة » عامة باعتبارها حالة السلامة الكاملة فى النواحى الجسمية والعقلية والاجتماعية • وأورد العلاقة بين النفس والجسم منذ قدم التاريخ ومفهوم « الطب السيكوسوماتى » (الطب النفسى الجسمى) • ثم انتقل الى مناقشة المفاهيم المختلفة للصحة النفسية فى ضوء ما أسفرت عنه أهم الدراسات والبحوث فى هذا المجال • واختتم الكاتب مناقشة هذا الفصل بقوله : ان الباحث لا يمكنه أن يحدد مقياسا مثاليا بالنسبة لحالة السواء أو الصحة النفسية السليمة دون الرجوع الى الوسط أو البيئة التى يعيش فيها الفرد ، ومن هـذا المنطلق يمكن رسم سياسة الخدمات التى تستهدف توافق الأفراد فى اطار نظام المجتمع وأهدافه وثقافته •

وفى الفصل الثالث تحدث الكاتب عن « النفس اللوامة » •• فبدأ بذكر « سر الاطمئنان » مشتقا من معنى الآية الكريمة :

« ياأيتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضية • فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى » • (الفجر : ٢٧ــ٣٠)

من حيث انها « راضية » بما أنعم الله عليها ، « ومرضية » أى فازت برضاء الله تعالى عنها ، وأنها داخلة فى زمرة عباد الله الصالحين ، وأنها من أهل الجنة •• واننا نجد ملامح الاطمئنان فى النفوس الآتية : النفس اللوامة المهتدية الصالحة ، والنفس البارة الخيرة الشاكرة،والنفس العادلة الأمينة الوفية • وناقش ملامح النفس اللوامة فى أن اللوم الواقع من النفس اللوامة لصاحبها يتجه فى طريقين : الأول محاسبة صاحبهـا على

ارتكابه للعمل السيء ، والثانى محاسبة صاحبها على التقصير فى العمل الصالح • وانتقل الكاتب الى مناقشة أهم المفاهيم النفسية التى وردت فى سياق المناقشة السابقة وهى : السلوك ، والدوافع ، والاستبصار والالهام ، والادراك ، ومحاسبة النفس •

وناقش الكاتب فى الفصل الرابع « القيم والأخلاق » •• فبدأ بتفسير « أخلاق المؤمن » ، ثم أوضح شمول الأخلاق فى الاسلام من حيث ما يتعلق بالفرد من جميع نواحيه ، وما يتعلق بالأسرة ، وما يتعلق بالمجتمع وما يتعلق بالكون الكبير ، وما يتعلق بحق الخالق العظيم • وناقش الفصل بعد هذا « سيكولوجية الأخلاق » ، وأوضح مفهوم الأخلاق عند الغزالى ، ثم اختتم المناقشة بتوضيح الأخلاق ، وأوضح مفهوم الأخلاق عند الغزالى ، ثم اختتم المناقشة بتوضيح الأخلاق الفاضلة فى القرآن والسنة ، حيث أورد الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة المرتبطة بالأخلاق الآتية : العمل الصالح ، والوفاء بالعهد ، والاستقامة ، والعزيمة ، والشجاعة ، والصبر ، والتقوى ، والحياء ، والورع ، والعفو ، والتسامح ، والرحمة ، والعدالة فى الأقوال والأفعال •

أما الفصل الخامس وهو « الخاتمة » فقد عاد الى مناقشة معنى الاطمئنان وأنه يستهدف الهدوء والاستقرار والرضا والقناعة • وأوضح كيف أن المال نعمة ونقمة • ثم خاطب القلوب المطمئنة ، وتحدث عن خشية الله ، واختتم المناقشة بأن الدين الاسلامى يحث على ذكر الله وخشيته وطاعته حتى تطمئن قلوب المؤمنين •

وعلى الله قصد السبيل ••

جـدة : رمضان ١٤٠٣ هـ •
يونية ١٩٨٣ م •

دكتور
سيد عبد الحميد مرسى

الفصل الأول

ملامح النفس المطمئنة

● مدخل :

لقد أصبحت العناية بالصحة النفسية للأفراد والعمل على تكامل شخصياتهم موضع اهتمام المسئولين على مختلف المستويات ، سواء فى الأسرة أو فى المدرسة أو فى العمل أو فى المجتمع بصفة عامة • ويرجع ذلك الى أن تعقد الحياة فى المجتمع الحديث ومواصلة الكفاح فى سبيل العيش والانتاج تتطلب المزيد من الرعاية النفسية ، حتى نهيىء للفرد حياة مستقرة يشعر خلالها بالرضا والاشباع والسعادة والاقبال على الحياة وبذل الجهد فى الدراسة والعمل • ويتميز القرن العشرون بأنه تسوده عوامل الصراع والتطاحن والحرب النفسية لدرجة جعلت الكثير من شعوب العالم تعيش على حافة الهاوية ، وقد دعا ذلك الباحثين فى العلوم السلوكية الى أن يطلقوا على عصرنا الحاضر لقبا مميزا هو «عصر القلق» •

ولم يكن الانسان فى يوم من الأيام أشد حاجة الى فهم شخصيته مما هو عليه اليوم ، ذلك أن ثمة صرخة مدوية ترتفع الآن فى كل مكان — تؤيدها الاختراعات الحديثة والتقدم العلمى التكنولوجى — معلنة أن الانسان قد نمت معرفته بالعالم الطبيعي • وتقدمت سيطرته على ظواهر الطبيعة ، حتى أصبح قاب قوسين أو أدنى من الهلاك ، اذ سيدمر نفسه بنفسه • ولم يعد أمامنا اليوم سوى أن ننمى معرفتنا بالطبيعة البشرية حتى يحدث التوازن اللازم فى مجال المعرفة الانسانية ، وحتى نكون أكثر قدرة على التحكم فى العوامل المؤدية الى الدمار • لم يعد

أمام الانسان الآن الا أن يفهم ذاته فهما يمكنه من السيطرة عليها ومن ضبطها وتوجيهها ، فربما كان هذا هو الطريق الوحيد الى الخلاص من أزمة العصر •

ويبدأ الانسان بالتفكير فى نفسه عندما يدرك أن قدرته على التوافق قد انعدمت وأن علاقته بالبيئة المحيطة به لم تعد علاقة ود وأمن ، وعندما يشعر بحدة القصور وانعدام التكافؤ بينه وبين العالم المادى والاجتماعى الذى يعيش فيه ، وعندما يشـعر بالعزلة والفرقة بينه وبين الآخرين •• عندئذ يرتد الانسان الى نفسه ، وتتجسم فى أوهامه نقائصه ، ويشـعر بحاجة ملحة الى أن يختبر ذاته ويحاسبها ويحاول جاهدا أن يتفهمها • ولكن ليس معنى ذلك أن الانسان قد أصبح بالضرورة قادرا على فهم ذاته •

ولقد قامت على مر التاريخ محـاولات عديـدة لفهم الشخصية الانسانية ، ولكن لا تزال الانسانية تعتبر فى بداية الطريق الى تحقيق هذا الهدف الضخم ، لأن هناك عوامل كثيرة يمكن أن تعطل فهم الانسان لذاته • فالانسان الذى ظل طوال أجيال عديدة يعتبر نفسه محور هـذا الكون وأن كل شىء مسخر لخدمته ، لا يستطيع أن ينظر الى الأمـور التى تتصل به وبشخصيته بعين مجردة أو أن يقف منها موقفا علميـا موضوعيا خاليا من كل تحيز ومن كل رغبة شخصية • ولهذا تعطلت الدراسة العلمية للشخصية الانسانية فترة طويلة •

وأخيرا قامت محاولات جادة لدراسة الشخصية دراسة علميـة •• منها ما يهتم بدراسة أنماط الشخصية أو سماتها ، ومنها ما يعنى بالجانب البيولوجى للشخصية ، وهناك نظريات التحليل النفسى ، ونظرية التعلم ، ونظرية الذات ، وغيرها • ولا تزال المحاولات مستمرة •

* * *

● **المفهوم النفسى للاطمئنان :**

نخلص من المناقشة السابقة أن المجتمعات تسعى لتحقيق الصـحة النفسية لأفرادها • والصحة النفسية فى أفضل صورها هى توفـير

« الاطمئنان » والاستقرار للفرد ، من خلال تنمية « الشخصية السوية » • ان الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك أو الأفعال نفسها التى تصدر عن الفرد ، وانما وظيفة هذا السلوك أو مايحققه من أغراض وأهداف • فالسلوك السوى هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها • وبمعنى آخر فان الشخصية السوية المتكاملة هى تلك التى يتميز سلوكها بأنه سلوك بناء انشائى واقعى ، وليس سلوكا هروبيا هداما • وهنا يتعين علينا أن نوضح ما نعنيه بايجابية السلوك وسلبيته ، وما الذى نعنيه بأن يكون السلوك انشائيا بناءاً وليس هروبيا •

والواقع أننا لا نستطيع أن نوضح هذه الأمور دون أن نواجه مشكلة « القيم » ، أى نتعرض للسلوك من حيث هو صحيح أو خطأ ، وهى الناحية التى يعالجها علم الأخلاق • فاذا قلنا ان السلوك السوى هو السلوك الانشائى مثلا ، فلا بد أن نتعرض للقيم والأهداف التى يجب أن يوجه نحوها هذا الانشاء • وعلينا أن نتساءل : ما هو السلوك الصحيح المتكامل ؟ وفيم تقوم سعادة الانسان ؟ وأى القيم أو الأهداف التى يسعى الانسان السوى لتحقيقها ؟ وهذه كلها أسئلة فلسفية أخلاقية•
فالأساس الذى نتحدث به عن الرجل الفاضل هو الأساس الذى نعتمد عليه للكلام عن الشخص السوى أو الصحيح نفسيا أو عن الشخصية المتكاملة •• والفضيلة عند الاغريق هى أداء الشىء لوظيفته التى تحددها له طبيعته • والواقع أن هذا الأساس — بالرغم من قدمه — ما زال رأيا يصلح للاعتماد عليه فى تحديد مفهوم لم يزل يختلف فيه علماء النفس حتى الآن ، وهو مفهوم الشخصية السوية أو الشخصية المتكاملة • فاننا فى تحديد الشخصية السوية لابد لنا من فلسفة تكون أساسا للكلام فى هذا الموضوع •

فالحديث عن الطبيعة الانسانية اذن أساس مهم وضرورى اذا كان لنا أن نفهم معنى السلوك السوى ، أو المتكامل ، أو البنائى ، أو الانشائى• فاذا سلمنا بأن الفضيلة ، أو التكامل ، هى أداء الشىء لوظيفته ، وأن

هذه الوظيفة تحددها طبيعة الشىء الذى يؤديه ، كان معنى ذلك يعتبر فاضلا ، أو سويا ، أو متكاملا ، أو متكيفا ، أو صحيحا ، بمقدار ما يعكسه هذا السلوك من خصائص الانسان ومميزاته الطبيعية [1] • وقد سبق مناقشة خصائص الطبيعة البشرية فى الكتاب الأول من هذه السلسلة •

* * *

● **خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية :**

تتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بعدة خصائص تميزها عن الشخصية غير السوية ، وفيما يلى أهم هذه الخصائص[2] :

١ — **التوافق :** ويتضمن الرضا عن النفس ، والتوافق الأسرى ، والتوافق التعليمى ، والتوافق الاجتماعى ، والتوافق المهنى •

٢ — **الشعور بالسعادة مع النفس :** وتشمل الشعور بالراحة النفسية لما للفرد من ماض نظيف وحاضر سعيد ومستقبل مشرق والاستمتاع بمباهج الحياة البريئة ، واشباع الدوافع والحاجات الأساسية البيولوجية والنفسية والاجتماعية،والشعور بالأمن والاستقرار، ووجود اتجاه متسامح مع الذات ، واحترام الذات وتقبلها والثقة بها، ونمو مفهوم موجب للذات مع تقديرها حق قدرها •

٣ — **الشعور بالسعادة مع الآخرين :** وتعنى تقبل الآخرين والثقة بمن هو أهل لها واحترامهم ، والاعتقاد فى ثقتهم المتبادلة ، ووجود اتجاه متسامح نحو الآخرين « التكامل الاجتماعى » والقدرة على اقامة علاقات اجتماعية سليمة ودائمة ، والانتماء للجماعة والقيام بالدور الاجتماعى المناسب والتفاعل الاجتماعى السليم ، والقدرة على البذل والعطاء وخدمة الآخرين ، والاستقلال الاجتماعى ، والسعادة الأسرية ، والتعاون مع الآخرين وتحمل المسئولية الاجتماعية ، والمشاركة الايجابية فى تنمية المجتمع •

---

(١) محمد عماد الدين اسماعيل ، **الشخصية والعلاج النفسى** (القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩) ، ف ٩ •

(٢) حامد عبد السلام زهران ، **الصحة النفسية والعلاج النفسى** • (القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤) ، ص ١٥ — ١٦

٤ ــ **تحقيق الذات واستغلال القدرات :** وتشمل العمق والاستبصار فى فهم الذات والتقييم الواقعى الموضــوعى للقــدرات والامكانيات والطــاقات ، وتقبل نواحى القصــور والحقائق المتعلقة بالقــدرات موضوعيا ، وتقبل مبدأ الفروق الفردية بين الأفراد ، وتقدير الذات حق قدرها ، واستغلال القدرات والطاقات والامكانيات الى أقصى حد ممكن ، ووضع أهداف ومستويات للطموح وفلسفة للحياة تتميز بالواقعية وامكانية التحقيق ، والقدرة على التقرير الذاتى وتنوع النشاط وشموله ، وبذل الجهد فى العمل والشــعور بالنجاح فيه والرضا عنه ، وتحقيق الكفاية الانتاجية .

٥ ــ **القدرة على مواجهة مطالب الحياة :** وتتضمن النظرة السليمة الموضوعية للحياة ومطالبها ومشاكلها اليومية ، والعيش فى الحاضر والواقع ، والبصيرة والمرونة الايجابية فى مواجهة الواقع ، والقدرة على مواجهة مواقف الاحباط فى الحياة اليومية ، وبذل الجهود الايجابية للتغلب على مشكلات الحياة اليومية وحلها من خلال القدرة على مواجهة المواقف ، وتقدير المســئولية الاجتماعية وتحملها ، وتحمل مســئولية السلوك الشخصى ، والسيطرة على الظروف البيئية ما أمكن والتوافق معها ، وتقبل الخبرات والأفكار الجديدة .

٦ ــ **التكامل النفسى :** بمعنى الأداء الوظيفى المتكامل المتناســق للشخصية ككل من النواحى الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية ، والتمتع بالصحة ومظاهر النمو الجسمى والنفسى .

٧ ــ **السلوك السوى :** أى السلوك المقبول العادى المألوف بالنسبة لغالبية الأسوياء من النــاس ، والعمل على تحســين مستوى التوافق النفسى ، والقدرة على ضبط الذات والتحكم فيها .

٨ ــ **القدرة على العيش فى سلام :** وتعنى التمتع بالصحة النفسية والجسمية والاجتماعية ، والسلم والاطمئنان الداخلى والخارجى ، والاقبال على الحيــاة والتمتع بها دون مغالاة ، والتخطيط للمستقبل بواقعية وثقة وأمل .

*   *   *

المفاهيم الدينية للاطمئنان

من أولى الخصائص العامة للاسلام « الربانية » • ويطلق على الانسان أنه « ربانى » اذا كان وثيق الصلة بالله ، عالما بدينه وكتابه ، معلما له وفى القرآن الكريم :

«ولكن كونوا ربانيين بما كنتم تعلمون الكتاب وبما كنتم تدرسون» •
(آل عمران : ٧٩)

والمراد من الربانية هنا أمران[٣] :

١ ــ ربانية الغاية والوجهة •
٢ ــ ربانية المصدر والمنهج •

● أولا ــ ربانية الغاية والوجهة :

فأما ربانية الغاية والوجهة ، فنعنى بها أن الاسلام يجعل غايته الأخيرة وهدفه البعيد ، هو حسن الصلة بالله تبارك وتعالى ، والحصول على مرضاته • فهذه هى غاية الاسلام ، وبالتالى هى غاية الانسان ، ووجهة الانسان ، ومنتهى أمله وسعيه فى الحياة :

« يا أيها الانسان انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه » •
(الانشقاق : ٦)
« وأن الى ربك المنتهى » • (النجم : ٤٢)

ولا جدال فى أن للاسلام غايات وأهداف أخرى انسانية واجتماعية • ولكن عند التأمل ، نجد هذه الأهداف فى الحقيقة خادمة للهدف الأكبر ، وهو مرضاة الله تعالى ، وحسن مثوبته •• فهذا هو هدف الأهداف ، أو غاية الغايات •• ففى الاسلام تشريع ومعاملات ، ولكن المقصود منها هو تنظيم حياة الناس حتى يستريحوا ويبرأوا من

---

(٣) يوسف القرضاوى ، **الخصائص العامة للاسلام** . (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ، ص ١ .

الصراع على المتاع الأدنى ، ويفرغوا لعبادة الله تعالى والسعى الى مرضاته .

وفى الاسلام جهاد وقتال للأعداء ، ولكن الغاية هى :

« حتى لا تكون فتنة ويكون الدين كله لله » . (الأنفال : ٣٩)

وفى الاسلام حث على المشى والسعى فى مناكب الأرض والأكل من طيباتها ، ولكن الغاية هى القيام بشكر نعمة الله وأداء حقه :

« كلوا من رزق ربكم واشكروا له ، بلدة طيبة ورب غفور » .
(سبأ : ١٥)

وكل ما فى الاسلام من تشريع وتوجيه وارشاد ، انما يقصد الى اعداد الانسان ليكون عبدا خالصا لله ، لا لأحد سواه . ولهذا كان روح الاسلام وجوهره هو التوحيد .. ومعنى « التوحيد » أن يعلم الانسان أنه لا اله الا الله ، وأنه يفرده تعالى بالعبادة والاستعانة ، فلا يشرك به أحدا ، ولا يشرك معه شيئا .

فالانسان اذن لم يخلق لنفسه ، فكل شىء فى هذا الكون قد خلق ليؤدى خدمة لغيره .. وكل ما فى هذا الكون قد خلق للانسان ، أما الانسان نفسه فقد خلق لله جل جلاله .. لمعرفته وعبادته ، وأداء أمانته فى الأرض . وكفى بهذا شرفا وفخرا ، فهو سيد فى الكون ، عبد لخالقه وحده .

***

● من ثمرات الربانية فى النفس والحياة :

مما لا ريب فيه أن لربانية الغاية والوجهة فوائد وآثارا جمة فى النفس والحياة يجنى الانسان ثمارها فى الدنيا والآخرة ، ومن هذه الآثار :

١ ـ معرفة غاية الوجود الانسانى :

أن يعرف الانسان لوجوده غاية ، ويعرف لمسيرته وجهة ، ويعرف لحياته رسالة .. وبهذا يحس أن لحياته قيمة ومعنى ، ولعيشه طعما

ومذاقا ، وأنه ليس ذرة تافهة تائهة فى الفضاء ، ولا مخلوقا سائبا يخبط خبط عشواء فى ليلة ظلماء ، كالذين جحدوا الله ، فلم يعرفوا لماذا وجدوا ولماذا يعيشون ولماذا يموتون . كلا .. انه لا يعيش فى ظلام ، ولا يمشى الى غير غاية ، بل يسير على هدى من ربه ، وبينة من أمره ، واستبانة لمصيره ، بعد أن عرف الله وأقر له بالوحدانية .

فقد اتضحت وجهته الربانية ، وعرف من أين جاء ، ولم جاء ، وأين قراره . ان حسبه أن يقرأ من كتاب ربه ما رد به ابراهيم خليل الرحمن على عبدة الأوثان فقال :

« فانهم عدو لى الا رب العالمين . الذى خلقنى فهو يهدين . والذى هو يطعمنى ويسقين . واذا مرضت فهو يشفين . والذى يميتنى ثم يحيين . والذى أطمع أن يغفر لى خطيئتى يوم الدين » .

(الشعراء ۷۷ — ۸۲)

* * *

٢ — الاهتداء الى الفطرة :

ومن ثمرات هــذه الربانية وفوائدها أن يهتدى الانســان الى فطرته التى فطره الله عليهــا ، والتى تطلب الايمان بالله تعــالى ، ولا يعوضها شىء غيره . يقول تعــالى :

« فأقم وجهك للدين حنيفا ، فطرة الله التى فطر الناس عليهــا ، لا تبديل لخلق الله » . (الروم : ۳۰)

واهتداء الانسان الى فطرته ليس كسبا رخيصا ، بل هو كســب كبير ، وغنى عظيم .. فيه يعيش المرء فى سلام ووئام مع نفسه ، ومع فطرة الوجود الكبير من حوله ، فالكون كله ربانى الوجهة ، يســبح بحمد الله :

« وان من شىء الا يسبح بحمده » (الاسراء : ٤٤)

وستظل الفطرة الانسانية تحس بالتوتر والجوع والظمأ ، حتى تجد الله وتؤمن به وتتوجه اليه .. هناك تستريح من تعب ، وترتوى

من ظمأ ، وتأمن من خوف • هناك تحس بالهداية بعد الحيرة والاستقرار بعد التخبط ، والاطمئنان بعد القلق •

* * *

٣ ـ سلامة النفس من التمزق والصراع :

ومن ثمرات هذه الربانية ـ ربانية الغاية والوجهة ـ سلامة النفس البشرية من التمزق والصراع الداخلى ، والتوزع والانقسام بين مختلف الغايات وشتى الاتجاهات •

ولقد اختصر الاسلام غايات الانسان فى غاية واحدة هى أرضاء الله تعالى ، وركز همومه فى هم واحد هو العمل على ما يرضيه سبحانه • ولا يريح النفس الانسانية شىء كما يريحها وحدة غايتها ووجهتها فى الحياة •• فتعرف من أين تبدأ ، والى أين تسير ، وفى أى اتجاه تمضى •

ولا يشقى الانسان شىء مثل تناقض غاياته ، وتباين اتجاهاته ، وتضارب نزعاته •• فهو حينا يشرق ، وحينا يغرب ، وتارة يتجه يمينا ، وطورا يتجه يسارا ، ومرة يرضى هذا فيغضب ذاك وهو فى كلا الحالين حائر بين رضا هذا وغضب ذاك •

ان عقيدة التوحيد قد منحت المسلم يقينا بأن لا رب الا الله يخاف ويرجى ، ولا اله الا الله ، يتجنب سخطه ، ويلتمس رضاه • وبهذا حطم المسلم كل الأصنام المادية والمعنوية من قلبه ، ورضى بالله وحده ربا ، عليه يتوكل ، واليه ينيب ، وفى فضله يطمع ، ومن قوته يستمد ، وله يتودد ، واليه يحتكم ، وبه يعتصم :

« ومن يعتصم بالله فقد هدى الى صراط مستقيم » •

(آل عمران : ١٠١)

* * *

٤ ـ التحرر من العبودية للأنانية والشهوات :

ومن ثمرات هذه الربانية أنها ـ حين تستقر فى أعماق النفس ـ تحرر الانسان من العبودية لأنانيته وشهوات نفسه ، ومن الخضوع

والاستسلام لمطالبه المــادية ، ورغباته الشخصية • فالانسان «الربانى» يقف ــ لايمانه بالله وباليوم الآخر ــ موقف الموازنة بين رغبات نفسه ، ومتطلبات دينه •• بين ما تدفعه اليه شهوته ، وما يأمر به ربه •• بين ما يمليه عليه الهوى ، وما يمليه عليه الواجب •• بين متعة اليوم وحساب الغد • أى بين لذة عاجلة فى دنياه ، وحساب عسير ينتظره فى أخراه •

وهذه الموازنة والمساءلة جديرة أن تخلع عنه نير العبودية للهــوى والشهوات ، وأن ترتفع به الى أفق أعلى من الأنانية •• أفق الانسانية المتحررة التى تتصرف بوعيها وارادتها ، لا بوحى غريزتها الحيوانية • فاذا لم يوفق الى هذا الأفق الوضىء ، فانه يظل رانيا اليه ، حريصــا عليه ، متشبثا به ، واذا انحدر عنه يوما ، فسرعان ما يعود اليه تائبــا من ذنبه مستغفرا لربه •

فليس الانسان الربانى هو الانسان الملاك ، الذى لا يقع فى خطيئة ولا خطأ ، فهذا لا وجود له الا فى عالم الخيال أو المثال • انما الانسان الربانى هو الانسان « الأواب » الذى يشعر بالتقصير كلما زل ، ويرجــع الى الله كلما أذنب :

« فانه كان للأوابين غفورا » • (الاسراء : ٢٥)

ولهذا عدد الله أوصاف المتقين الذين أعد لهم جنة عرضها السموات والأرض :

« والذين اذا فعلوا فاحشة أو ظلموا أنفسهم ذكروا الله فاستغفروا لذنوبهم ومن يغفر الذنوب الا الله ولم يصروا على ما فعلوا وهــم يعلمون » • (آل عمران : ١٣٥)

* * *

● تفاوت الغايات والأهداف لدى الأفراد :

تتفاوت غايات الناس وأهدافهم ــ أفرادا وجماعات ــ تفاوتا بعيدا، ويختلفون فيه اختلافا شاسعا ، يرتفع فيه بعضهم الى أفق الملائكة ،

وينزل به بعضهم الى حضيض الشياطين .. هذا فى الواقع هو الاختلاف الأكبر والأعمق بين الناس ، أى الاختلاف على الأهداف .. أما الاختلاف على الوسائل والطرق فهو أخف وأهون ، بعد الاتفاق على الغاية والوجهة. واذا نظرنا الى الأفراد وغاياتهم وجدناهم أصنافا عديدة متنوعة :

١ ـ فمنهم من يعيش حياته ، غارقا فى لذاته وحسه ، دائرا حول مطامح نفسه . فأقصى غايته ومحور تفكيره يدور حول عبادة « ذاته » ، لا يخترق حجاب الحس الى ما وراء المادة ، ولا يرنو ببصره الى شيء وراء دنياه العاجلة ، ومطالبه المادية الأنانية .

وفى سبيل هذه الغاية ، لا يبالى أن يضحى بكل ما يعوقه ويقف فى سبيله من القيم والمثل والمعتقدات ، وبكل من يقف فى طريق شهواته من البشر . وهو يفعل ذلك جهرة ان ملك القدرة عليه ، وقد يرتكبه سرا وخفية ، فرارا من طائلة العقاب والقانون .. وفى سبيل شهواته وأهوائه، ومطامعه ومصالحه ، لا يهمه أن يهدر الشرف ، أو يضيع الأهل والولد ، أو يبيع الصديق ، أو يخون الوطن ، أو يتمرد على العقيدة . ولا يحجزه عن ذلك ضمير ، فقد مات ضميره ، ولا ايمان ، فلا ايمان لمن كان عبد هواه ، ولا عقل ، فان شهواته عطلت عقله ، وأهواءه أغلقت منافذ تفكيره :

« ومن أضل ممن اتبع هواه بغير هدى من الله »
(القصص : ٥٠)

« أرأيت من اتخذ الهه هواه أفأنت تكون عليه وكيلا . أم تحسب أن أكثرهم يسمعون أو يعقلون ، ان هم الا كالأنعام ، بل هم أضل سبيلا » . (الفرقان : ٤٣ ـ ٤٤)

٢ ـ ومن الناس من لا هدف له فى الحياة الا اذلال الناس ، والاضرار بهم ، والكيد لهم ، كأن رسالته التى خلق لها هى الفساد فى الأرض والعدوان على خلق الله . وهو يعيش لدنياه العاجلة ، ولأنانيته البشعة ، واتجاهه عدوانى أنانى ، وقد فقد انسانيته واستحال

الى شيطان • وهذا الصنف هو الذى لعنه الله وذمه فى كتابه الكريم بقـوله :

« والذين ينقضون عهد الله من بعد ميثاقه ويقطعون ما أمر الله به أن يوصل ويفسدون فى الأرض أولئك لهم اللعنة ولهم سوء الدار »
(الرعد : ٢٥)

وقد يغطى هذا الصنف من الناس الذى خبث باطنه بظاهر مزخرف، ولسان يخدع الناس بمعسول القول وحلو الكلام • فاذا سبرت غوره ، لم تجد وراء هذا الظاهر الا باطنا خربا ، وضميرا ميتا ، ونفسا متطاولة على البشر ، مستكبرة عن الحق ، مقبلة على الشر ، معرضة عن الخير ، كذلك الذى وصفه القرآن الكريم فقال :

« ومن الناس من يعجبك قوله فى الحياة الدنيا ويشهد الله على ما فى قلبه وهو ألد الخصام • واذا تولى سعى فى الأرض ليفسـد فيها ويهلك الحرث والنسل ، والله لا يحب الفسـاد • واذا قيل له اتق الله أخذته العزة بالاثم ، فحسبه جهنم ، ولبئس المهاد » •
(البقرة : ٢٠٤ـ٢٠٦)

٣ ــ وهناك صنف آخر غير هذا وذاك •• صنف لا يعبد نفسـه ولا يدور حول ذاته •• انه يعبد الله وحده لا شريك له •• فهدفه مرضاته ، وغايته محبته والقرب منه وحسن الاتصال به •• لا يريد الا وجهـه ، ولا يبتغى الا مثوبته •• أما الدنيا فهى عنده أداة لا هدف ، ووسـيلة لا غاية ، فهو يملكها ولا تملكه ، ويسخرها ولا تسخره ، ويجعلها فى يده ولكن لا يملأ بها قلبه • انه يدعو ربه بما دعا به محمد عليه الصلاة والسلام: « اللهم لا تجعل الدنيا أكبر همنا ، ولا مبلغ علمنا » • وهذا هو الصنف « الربانى » الذى عاش لله وبالله •• صلاته ونسكه لله ، ومحياه ومماته لله، ونيته وعمله لله ، وجهده وجهاده لله •

انه يفعل الخير للناس ، ويسدى المعروف للضعفاء والمساكين ، لا يبغى منهم جزاء ولا شكورا ، لأن غايته أن يحمده الله لا أن يحمدوه ، وأن يرضى عنه الله لا أن يرضوه :

« **ويطعمون الطعام على حبه مسكينا ويتيما وأسيرا • انما نطعمكم لوجه الله لا نريد منكم جزاء ولا شكورا** » •
(الانسان : ٨ ــ ٩)

* * *

● ثانيا ــ ربانية المصدر والمنهج :

ذكرنا ما يتعلق بالمعنى الأول للربانية ، وهو « ربانية الغاية والوجهة » ، وبقى المعنى الآخر ، وهو « ربانية المصدر والمنهج » • ونعنى به أن المنهج الذى رسمه الاسلام للوصول الى غاياته وأهدافه ، منهج ربانى خالص ، لأن مصدره وحى الله تعالى الى خاتم رسله محمد ﷺ •

لم يأت هذا المنهج نتيجة لارادة فرد ، أو ارادة جماعة ، أو ارادة طبقة أو حزب ، أو ارادة شعب •• وانما جاء نتيجة لارادة الله الذى أراد به الهدى والنور ، والبيان والبشرى ، والشفاء والرحمة لعباده ، كما قال تعالى يخاطبهم :

« **يا أيها الناس قد جاءكم برهان من ربكم وأنزلنا اليكم نورا مبينا** »
(النســـاء : ١٧٤)

« **يا أيها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما فى الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين** » •
(يونس : ٥٧)

وقال يخاطب رسوله :

« **وما أرسلناك الا رحمة للعالمين** » •
(الأنبيـــاء : ١٠٧)

« **ونزلنا عليك الكتاب تبيانا لكل شىء وهدى ورحمة وبشرى للمسلمين** » •
(النحل : ٨٠)

« **كتاب أنزلناه اليك لتخرج الناس من الظلمات الى النور باذن ربهم الى صراط العزيز الحميد** » •
(ابراهيم : ١)

* * *

● الوجل والاطمئنان [٤] :

من خصائص المؤمنين الوجل والخوف عند ذكر الله • والخوف على قسمين : خوف العقاب ، وخوف العظمة والجلال • وخوف الجلال والعظمة لا يفارق قلب المؤمن ، لأنه يرى بايمانه أن الله غنى وما سواه محتاج ، قوى وما سواه عاجز ، عالم مطلع على خفايا النفوس وما سواه جاهل لا يحيط بشيء من علمه • فاذا استحضر الانسان فقره وحاجته وضعفه وعجزه وجهله أمام عظمة الخالق القوى المحيط بكل شيء ، امتلأت نفسه وقلبه بالوجل الناشيء عن الهيبة والجلال والعظمة ، سواء تذكر عصياننا يخشى عقابه ، أم تذكر طاعة يرجو ثوابها •

ومن هنا قد تبين أن الوجل ليس خاصا بتذكر العقاب ، بل هو عام فى سائر الأحوال • أما الاطمئنان الذى جاء فى القرآن أنه أثر من آثار ذكر الله فانه اطمئنان اليقين ، وكمال المعرفة :

« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعد : ٢٨)

ولا منافاة بين الوجل وبين الاطمئنان حتى يقال : ان آيتنا محمولة على حالة تذكر العقاب ، وآية الاطمئنان محمولة على حالة تذكر الثواب ، فاطمئنان القلب ووجله لازمان من لوازم الايمان وكمال المعرفة بالله وعظمته ، وهما متحققان عند كل مؤمن اذا ذكر الله ، ولو كان ملكا مقربا أو نبيا مرسلا • وقد جمع الله بين الوجل والاطمئنان فى قوله :

« الله نزل أحسن الحديث كتابا متشابها مثانى تقشعر منه جلود الذين يخشون ربهم ثم تلين جلودهم وقلوبهم الى ذكر الله » •
(الزمر : ٢٣)

* * *

---

(٤) محمود شلتوت ، **تفسير القرآن الكريم** • (القاهرة : دار الشروق ١٩٧٤) ، ص ٥٦٩ — ٥٧٠ •

● **القرآن الكريم يقول :**

لقد وردت آيات عديدة فى القرآن الكريم ذكرت « الاطمئنان » بصور شتى ، نستشهد منها بالآتى :

١ ـ **« ياأيتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضية • فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى »** • (الفجر : ٢٧ ـ ٣٠)

يا أيتها النفس المطمئنة بالحق ، ارجعى الى رضوان ربك راضية بما أوتيت من النعم ، مرضية بما قدمت من عمل [(٥)] •

هكذا فى عطف وقرب : « **يا أيتها** » ، وفى روحانية وتكريم : « **يا أيتها النفس** » •• وفى ثناء وتطمين : « **يا أيتها النفس المطمئنة** » •• وفى وسط الشد والوثاق والانطلاق والرخاء « **ارجعى الى ربك** » ارجعى الى مصدرك بعد غربة الأرض وفرقة المهد • ارجعى الى ربك بما بينك وبينه من صلة ومعرفة ونسبة •• « **راضية مرضية** » بهذه النداوة التى تفيض على الجو كله بالتعاطف والرضا •• « **فادخلى فى عبادى** » •• المقربين المختارين ليناولوا هذه القربى •• « **وادخلى جنتى** » أى فى كنفى ورحمتى ••

انها عطفة تنسم فيها أفراح الجنة ، منذ النداء الأول : « **يا أيتها النفس المطمئنة** » •• المطمئنة الى ربها ، المطمئنة الى قدر الله بها ، المطمئنة فى السراء والضراء ، وفى البسط والقبض ، وفى المنع والعطاء•• المطمئنة فلا ترتاب ، المطمئنة فلا تنحرف ، المطمئنة فلا تتلجلج فى الطريق ، والمطمئنة فلا ترتاع فى يوم الهول الرهيب ••

ثم تمضى الآيات تباعا تغمر الجو كله بالأمن والرضا والطمأنينة ، والموسيقى الرخية الندية حول المشهد ترف بالود والقربى والسكينة •

---

(٥) المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ، **المنتخب فى تفسير القرآن الكريم** •• (القاهرة ، المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ، ١٩٧٣) ، ص ٩٠٧ •

ألا انها الجنة بأنفاسها الرضية الندية تطل من خلال هذه الآيـات ، وتتجلى عليها طلعة الرحمن الجليلة البهية[٦] ••

* * *

٢ ـ « الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعد : ٢٨)

يرسم القرآن الكريم صورة شفيفة للقلوب المؤمنة ، فى جو من الطمأنينة والبشاشة والسلام •• **« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بـذكر الله »** •• تطمئن باحساسها بالصلة بالله ، والأنس بجواره ، والأمن فى جانبه وفى حماه • تطمئن من قلق الوحدة ، وحيرة الطريق ، بادراك الحكمة فى الخلق والمبدأ والمصير • وتطمئن بالشعور بالحماية من كل اعتداء ومن كل ضر ومن كل شر الا بما شاء ، مع الرضا بالابتلاء والصبر على البلاء • وتطمئن برحمته فى الهداية والرزق والستر فى الدنيـا والآخرة • •

« ألا بذكر الله تطمئن القلوب » ••

ذلك الاطمئنان بذكر الله فى قلوب المؤمنين حقيقة عميقة يعرفها الذين خالطت بشاشة الايمان قلوبهم ، فاتصلت بالله • يعرفونها ، ولا يملكون بالكلمات أن ينقلوها الى الآخرين الذين لم يعرفوها ، لأنهـا لا تنقل بالكلمات ، وانما تسرى فى القلب فيستروحها ويهش لها ويندى بها ويستريح اليها ويستشعر الطمأنينة والسلام ، ويحس أنه فى هـذا الوجود ليس منفردا بلا أنيس • فكل ما حوله صديق ، اذ كل ما حوله من صنع الله الذى هو فى حماه •

وليس أشقى على وجه هذه الأرض ممن يحرمون طمأنينة الأنس الى الله • ليس أشقى ممن ينطلق فى هذه الأرض مبتوت الصلة بما حولـه فى الكون ، لأنه انفصم من العروة الوثقى التى تربطه بما حوله فى الله خالق الكون • ليس أشقى ممن يعيش لا يدرى لم جاء ؟ ولم يذهب؟

---

(٦) سيد قطب ، فى **ظلال القرآن** حـ ٦ • (القاهرة : دار الشروق ، ١٩٧٦) ص ٣٩٠٧ •

ولم يعانى ما يعانى فى الحياة ؟ ليس أشقى ممن يسير فى الأرض يوجس من كل شىء خيفة لأنه لا يشعر بالصلة الخفية بينه وبين كل شىء فى هذا الوجود .

وان هناك للحظات فى الحياة لا يصمد لها بشر الا أن يكون مرتكنا الى الله ، مطمئنا الى حماه ، مهما أوتى من القوة والثبات .. ففى الحياة لحظات تعصف بهذا كله ، فلا يصمد لها الا المطمئنون بالله [٧] .

* * *

٣ — « من كفر بالله من بعـــد ايمانه الا من أكره وقلبه مطمئن بالايمـــان ولكن من شرح بالكفر صدرا فعليهم غضب من الله ولهم عذاب عظيم » . (النحــل : ١٠٦)

لقد لقى المسلمون الأوائل فى مكة من الأذى ما لا يطيقه الا من نوى الشهادة ، وآثر الحياة الأخرى ، ورضى بعذاب الدنيا عن العودة الـــى ملة الكفر والضلال .

والنص هنا يغلظ جريمة من كفر بالله من بعد ايمانه . لأنه عرف الايمان وذاقه ، ثم ارتد عنه ايثارا للحياة الدنيا على الآخرة . فرماهم بغضب من الله ، وبالعذاب العظيم ، والحرمان من الهداية ، ووصمهم بالغفلة وانطماس القلوب والسمع والأبصار ، وحكم عليهم بأنهم فى الآخرة هم الخاسرون .. ذلك أن العقيدة لا يجوز أن تكون موضع مساومة ، وحسابا للربح والخسارة . ومتى آمن القلب بالله فلا يجوز أن يدخل عليه مؤثر من مؤثرات هذه الأرض ، فللأرض حساب ، وللعقيدة حساب ولا يتداخلان .

واستثنى من ذلك الحكم الدامغ من أكره وقلبه مطمئن بالايمان ، أى من أظهر الكفر بلسانه نجاة لروحه من الهلاك ، وقلبه ثابت على الإيمان مرتكن اليه مطمئن به . وقد روى أن هذه الآية نزلت فى عمار ابن ياسر .. روى ابن جرير — باسناده — عن أبى عبيدة محمد بن عمار ابن ياسر قال : أخذ المشركون عمار بن ياسر فعذبوه حتى قاربهم فى

---

(٧) **المرجع السابق** ، جـ ٤ ، ص ٢٠٦٠ .

بعض ما أرادوا . فشكا ذلك الى النبى ﷺ فقال النبى ﷺ « كيف تجد قلبك ؟ » قال : مطمئنا بالايمان . قال النبى ﷺ : « ان عادوا فعد » .. فكانت رخصة فى مثل هذه الحال [8] .

* * *

٤ ــ « وما جعله الله الا بشرى لكم ولتطمئن قلوبكم به ، وما النصر الا من عند الله العزيز الحكيم » . (آل عمران : ١٢٦)

هكذا يحرص السياق القرآنى على رد الأمر كله الى الله ، كى لا يعلق بتصور المسلم ما يشوب هذه القاعدة الأصيلة : قاعدة رد الأمر جملة الى مشيئة الله الطليقة ، وارادته الفاعلة ، وقدره المباشر ، وتنحية الأسباب والوسائل عن أن تكون هى الفاعلة ، وانما هى أداة تحركها المشيئة ، وتحقق بها ما تريده .

« وما النصر الا من عند الله العزيز الحكيم » ..

قد حرص القرآن الكريم على تقرير هذه القاعدة فى التصور الاسلامى ، وعلى تنقيتها من كل شائبة ، وعلى تنحية الأسباب الظاهرة والوسائل والأدوات عن أن تكون هى الفاعلة .. لتبقى الصلة المباشرة بين العبد والرب .. بين قلب المؤمن وقدر الله ، بلا حواجز ولا عوائق ولا وسائل ، كما هى فى عالم الحقيقة ..

وبمثل هذه التوجيهات المكررة فى القرآن ، المؤكدة بشتى أساليب التوكيد ، استقرت هذه الحقيقة فى أخلاد المسلمين ، على نحو بديع ، هادىء ، عميق ، مستنير ..

عرفوا أن الله هو الفاعل ــ وحده ــ وعرفوا كذلك أنهم مأمورون من قبل الله باتخاذ الوسائل والأسباب ، وبذل الجهد ، والوفاء بالتكاليف .. فاستيقنوا الحقيقة ، وأطاعوا الأمر ، فى توازن شعورى وحركى عجيب ! .

وفى هذه الآيات يستحضر مشهد بدر والرسول ﷺ يعدهم

---

(٨) **المرجع السابق** ، ص ٢١٩٦ .

الملائكة مددا من عند الله ، اذاهم استمسكوا بالصبر والتقوى والثبات فى المعركة .. ثم يخبرهم بحقيقة المصدر الفاعل — من وراء نزول الملائكة — وهو الله .. الذى تتعلق الأمور كلها بارادته ، ويتحقق النصر بفعله واذنه .

« الله العزيز الحكيم » ..

فهو « العزيز » القوى ذو السلطان القادر على تحقيق النصر ، وهو « الحكيم » الذى يجرى قدره وفق حكمته ، والذى يحقق هذا النصر ليحقق من ورائه حكمة . .

ان النصر من عند الله لتحقيق قدر الله . وليس للرسول ﷺ ولا للمجاهدين معه في النصر من غاية ذاتية ولا نصيب شخصى . كما أنه ليس له ولا لهم دخل فى تحقيقه ، وان هم الا ستار القدرة تحقق بهم ما تشاء ! فلا هم أسباب هذا النصر وصانعوه،ولا هم أصحاب هذا النصر ومستغلوه .. انما هو قدر الله يتحقق بحركة رجاله ، وبالتأييد من عنده ، لتحقيق حكمة الله من ورائه وقصده [9] .

* * *

٥ — « ومن الناس من يعبد الله على حرف ، فان أصابه خير اطمأن بــه ، وان أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة ، ذلك هو الخسران المبين » . (الحج : ١١)

ان العقيدة هى الركيزة الثابتة فى حياة المؤمن .. ومن ثم يجب أن يتشبث بها ، تضطرب الدنيا من حوله فيثبت هو على هذه الركيزة ، وتتجاذبه الأحداث والدوافع فيتمسك هو بالعقيدة التى لا تتزعزع ، وتتهاوى من حوله الأسناد فيستند هو الى القاعدة التى لا تحول ولا تزول .. هذه هى قيمة العقيدة فى حياة المؤمن ، ومن ثم يجب أن يستوى عليها ، متمكنا منها ، واثقا بها ، ولا ينتظر عليها جزاء ، فهى فى ذاتها جزاء . ذلك أنها الحمى الذى يلجأ اليه ، والسند الذى يستند

(٩) **المرجع السابق** ، جـ ١ ، ص ٤٧٠ — ٤٧١ .

عليه ، وهى فى ذاتها جزاء على تفتح القلب للنور ، وطلبه للهدى • ومن ثم يهبه الله العقيدة ليأوى اليها ويطمئن بها •

أما ذلك الصنف من الناس الذى يتحدث عنه السياق فيجعل العقيدة صفقة فى سوق التجارة : ((**فان أصابه خير اطمأن به**)) وقال : ان الايمان خير • فها هو ذا يجلب النفع ، ويدر الضرع ، وينمى الزرع ، ويربح التجارة ، ويكفل الرواج • ((**وان أصابته فتنة انقلب على وجهه خسر الدنيا والآخرة**)) •• خسر الدنيا بالبلاء الذى أصابه فلم يصبر عليه ، ولم يتماسك له ، ولم يرجع الى الله فيه • وخسر الآخرة بانقلابه على وجهه ، وانكفائه عن عقيدته ، وانتكاسه عن الهدى الذى كان ميسرا له •

والتعبير القرآنى يصوره فى عبادته لله ((**على حرف**)) غير متمكن من العقيدة ، ولا متثبت فى العبادة • يصوره فى حركة جسدية متأرجحة قابلة للسقوط عند الدفعة الأولى • ومن ثم ينقلب على وجهه عند مس الفتنة ، ووقفته المتأرجحة تمهد من قبل لهذا الانقلاب •

ان حساب الربح والخسارة يصلح للتجارة ، ولكنه لا يصلح للعقيدة• فالعقيدة حق يعتنق لذاته ، بانفعال القلب المتلقى للنور والهدى الذى لا يملك الا أن ينفعل بما يتلقى • والعقيدة تحمل جزاءها فى ذاتها ، بما فيها من طمأنينة وراحة ورضا ، فهى لا تطلب جزاءها خارجا عن ذاتها •• والمؤمن يعبد ربه شكرا له على هدايته اليه ، وعلى اطمئنانه للقرب منه والأنس به • فان كان هنالك جزاء فهو فضل من الله ومنة ، استحقاقا على الايمان أو العبادة •

والذى ينقلب على وجهه عند مس الفتنة يخسر الخسارة التى لا شبهة فيها ولا ريب : ((**ذلك هو الخسران المبين**)) •• يخسر الطمأنينة والثقة والهدوء والرضا ، الى جوار خسارة المال أو الولد ، أو الصحة ، أو أعراض الحياة الأخرى التى يفتن الله بها عباده ، ويبتلى بها ثقتهم فيه، وصبرهم على بلائه ، واخلاصهم أنفسهم له ، واستعدادهم لقبول

قضائه وقدره .. ويخسر الآخرة وما فيها من نعيم وقربى ورضوان . فياله من خسران ! [10]

* * *

● الخــــــــلاصة :

يتلخص ما سبق مناقشته بهذا الفصل فى النقاط الآتية :

١ ــ لم يكن الانسان يوما أشد حاجة الى فهم ذاته مما هو عليه اليوم . فلم يعد أمامنا الآن الا أن ننمى معرفتنا بالطبيعة البشرية حتى يتحقق التوازن فى مجال المعرفة الانسانية .

٢ ــ أن المجتمعات تسعى لتحقيق الصحة النفسية لأفـرادها . والصحة النفسية فى أفضل صورها هى توفير « الاطمئنان » والاستقرار للفرد ، من خلال تنمية الشخصية السوية . وتتميز الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية بالخصائص الآتية : التوافق ، الشعور بالسـعادة مع النفس ، الشعور بالسعادة مع الآخرين ، تحقيق الذات واستغلال القدرات ، القدرة على مواجهة مطالب الحياة ، التكامل النفسى ، السلوك السوى ، والقدرة على العيش فى سلام .

٣ ــ من أولى الخصائص العامة للاسلام « الربانية » ، ويقصـد بها ربانية الغاية والوجهة ، وربانية المصدر والمنهج . ومن ثمرات الربانية فى النفس والحياة هذه الآثار : معرفة غاية الوجود الانسانى ، والاهتداء الى الفطرة ، وسلامة النفس من التمزق والصراع ، والتحرر من العبودية للأنانية والشهوات .

٤ ــ تتفاوت غايات الناس وأهدافهم .. فمنهم من يعيش حياتـه غارقا فى لذاته وحسه ، دائرا حول مطامح نفسه ، وفى سبيل هذه الغاية لا يبالى بالتضحية بكل ما يعوقه ويقف فى سـبيله من القيم والمثـل والمعتقدات وبمن يقف فى طريقه من البشر .

---

(١٠) **المرجع السابق** ، ج ٤ ، ص ٢٤١٢ ــ ٢٤١٣ .

ومن الناس من لا هدف له الا اذلال الآخرين والاضرار بهم والكيد لهم ، وهو يعيش لدنياه العاجلة ولأنانيته البشعة .

وهناك صنف آخر غير هذا وذاك .. انه يعبد الله وحده لا شريك له ، فهدفه مرضاته ، وغايته محبته والقرب منه وحسن الاتصال به ، لا يبتغى الا وجهه ، ولا ينشد سوى مثوبته .

٥ ــ أن المنهج الذى رسمه الاسلام للوصول الى غاياته وأهدافه هو منهج ربانى خالص ، لأن مصدره وحى الله تعالى الى خاتم رسله محمد ﷺ . وقد جاء هذا المنهج نتيجة لارادة الله ــ سبحانه ــ الذى أراد به الهدى والنور ، والشفاء والرحمة لعباده .

٦ ــ من خصائص المؤمن الوجل والرهبة عند ذكر الله . وخوف الجلال والعظمة لا يفارق قلب المؤمن . أما الاطمئنان الذى ورد ذكره فى القرآن الكريم فانه أثر من آثار ذكر الله ، فهو اطمئنان اليقين وكمال المعرفة . فاطمئنان القلب ووجله لازمان من لوازم الايمان وكمال المعرفة بالله وعظمته ، وهما متحققان عند كل مؤمن اذا ذكر الله .

٧ ــ لقد وردت آيات عديدة فى القرآن الكريم ذكرت « الاطمئنان » بصور شتى ، استشهد الكاتب ببعضها ، وأورد ما ذكرته كتب التفسير بشأنها .

● **وبعد ..**

قد يبدو من المفيد أن نناقش فى الفصل التالى المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ، باعتبارها توفر الاطمئنان والاستقرار للفرد ..

* * *

الفصل الثانى

المفاهيم الأساسية للصحة النفسية

عرفت هيئة الصحة العالمية « الصحة » بأنها « حالة السلامة الكاملة فى النواحى الجسمية والعقلية والاجتماعية ، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو التشوهات »[1] • وفى اطار هذا المفهوم نجد أنه على الرغم من أن اللياقة البدنية هى احدى المقومات الأساسية للصحة ، الا أنه كى يكون الفرد سليم الصحة ينبغى أن يتمتع بقدرات عقلية كاملة مع قدرته على التوافق الاجتماعى •

ان العلاقة بين النفس والجسم قديمة قدم تاريخ الفكر الانسانى ، اذ يرجع أثر العوامل النفسية على الجسم الى زمن قديم • فقد أشار « بريل » الى أن « هيبوقراط » (أبو الطب) قد استطاع شفاء ملك مقدونيا من مرضه الجسمى عندما قام بتحليل أحلامه[2] • ويعكس هذا دون شك مدى ادراك « هيبوقراط » للعلاقة بين النفس والجسم • ولكن مشكلة النفس والجسم لم تكن بهذه البساطة ، بل اختلف الفلاسفة فى الرأى من حيث العلاقة بين النفس والجسم والاعتراف بها أو الفصل بينهما • فيذهب « أرسطو » الى أن الانفعالات مثل الغضب والخوف والفرح والبغض لا يمكن أن تصدر عن النفس وحدها ، ولكنها تصدر عن مركب النفس والجسم ، ويستطرد قائلا بأنه فى نفس الوقت الذى يحدث فيه انفعال نفسى يحدث تغير فى الجسم [3] وهكذا نلمح فى

---

(1) Labib, F.; « **Principles of Public Health** », Cairo, Sherif Bookshop, 1971. p. 1.

(٢) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، **مجلة علم النفس** ، العدد الأول ، ١٩٤٥ ، ص ١٣ .

(٣) يوسف كرم ، **تاريخ الفلسفة اليونانية** ، ط ٤ ، لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٥٨ ص ١٣ •

أعمال كل من « هيبوقراط » و « أرسطو » ما يشـــير الى أن أثر النفس على الجسم يؤدى الى سوء توافق الانسان فى حياته •

ولقد فطن العرب الى ما للأعراض النفسية من أثر فى احداث تغييرات بدنية وأمراض جسمية ، وفى اعاقة الشفاء أو تعجيله مما قد يهدد توافق الانسان • وفى هذا المعنى يقول الطبيب « ابن العباس المجوسى » فى كتابه « كامل الصناعة الطبية » (الجزء الثانى ص ١٨) ما يأتى :

« فأما الأعراض النفسانية فانه قد ينبغى أن لا يدمن الانسان على الغم ولا يستعمل الغضب ولا يكثر من الهم والفكر ولا يستعمل الحســد فان ذلك كله مما يغير مزاج البدن ويعين على انهاكه • ومن كان مزاجه حادا فان هذه الأعراض تولد الحميات الرديئة • فلذلك قد ينبغى أن يتجنب الانسان الأعراض النفسانية كلها وأن يلهم نفسه الفرح والسرور، فانه يقوى الحرارة الغريزية ويحركها الى ظاهر البدن ويزيد فى النشاط ويقوى النفس » [٤] •

والواقع أن الطب القديم كان يهتم بأمر المريض وأحواله النفسية اهتمامه بأمر المرض ، على خلاف الطب الحديث عامة الذى يقصر اهتمامه على البحث عن الأسباب العضوية فحسب دون الاهتمام بحالة المريض من الوجهة النفسية ، مكتفيا باعطـــاء المسكنات عندما يكون بصدد مريض عصبى المزاج • وقد حدثت فى السنوات الأخيرة حركة علمية جديدة تستهدف توجيه عناية الطبيب الى المريض من حيث هو انسان ، لا من حيث هو مجموعة أعضاء فحسب ، وتعرف هذه الحركة «بالطب السيكوسوماتى» أى الطب الجسمى النفسى » [٥] •

وسنناقش فيما يلى المفاهيم المختلفة للصحة النفسية فى ضــوء ما أسفرت عنه أهم الدراسات والبحوث فى هذا المجال •

● **أولا :** اذا ما ناقشنا مفهوم « الصحة النفسية » فى اطار الظروف

---

(٤) يوسف مراد ، **مبادىء علم النفس العام** ، ط ٣ ، دار المعارف ، ١٩٦٧ ، ص ١٣٠ — ١٣٢ .

(٥) مصطفى زيور ، فصول فى الطب السيكوسوماتى ، **مجلة علم النفس** ، العدد الأول ، ١٩٤٥ .

الاجتماعية التى تؤدى الى الصحة النفسية السليمة ، فاننا نجد قصورا فى هذا المجال • وعلى قدر معرفتنا فانه لا يوجد تعريف له دلالة نفسية قوية اجرائية فى هذا الصدد يصف لنا المقصود بمصطلح « الصحة النفسية » • وعلى أى الحالات فان استنباط معايير تستخدم كموازين (محكات) للحكم على الصحة النفسية للفرد هى شىء ضرورى اذا ما رغبنا فى التعرف على الظروف الاجتماعية التى تحقق الصحة النفسية• وفى هذا المجال يبدو من المعقول أن نختبر بعض الامكانيات التى تساعد على وضع تلك المعايير والتى تتلخص فى خمس قضايا أساسية لها قيمتها وهى :

(١) الخلو من المرض العقلى •
(٢) السلوك السوى •
(٣) التوافق مع البيئة •
(٤) توحد الشخصية وتكاملها •
(٥) الادراك الصحيح للواقع • وسنناقش هذه المعايير فيما يلى[٦]:

١ — **الخلو من المرض العقلى** : هناك اتفاق عام على أن الخلو من المرض العقلى ضرورة لازمة لتوافر الصحة النفسية • وعلى أى الحالات فان تعريف المرض العقلى يواجه بعض الصعوبات • •فعلماء الانثروبولوجيا يحدثوننا عن بعض الثقافات التى تنظر الى ما تعتبره الثقافة الغربية أعراضا لأمراض عقلية أو نفسية هو سلوك مقبول فى الثقافات الأخرى • وهناك الكثير من الأمثلة التى تشير الى أن تقويم السلوك واعتباره سويا أو منحرفا يعتمد أساسا على المعايير الاجتماعية المتعارف عليها فى المجتمع•

والخلاصة أن الوصول الى تعريف محدد للمرض النفسى أو العقلى لا يحل المشكلة بل قد يضيف مشكلات أخرى • ويبدو من المعقول أنه من الأفضل أن نعالج مفهوم الصحة النفسية بطريقة أكثر ايجابية •

(٦) Jahoda, M., « Toward a Social Psychology of Mental Health», in A. Rose (ed.); **Mental Health and Mental Disorder.** New-York, Norton, 1955, pp. 559 - 566.

٢ ــ **السلوك السوى** : اذا نظرنا الى الشخص السوى باعتباره من يتقبله أكبر مجموعة من أفراد مجتمعه ، كان معنى ذلك ولو نظريا ــ أن نعطى كل فرد درجة فى الصحة النفسية أو المرض النفسى تقابل الدرجة التى يحصل عليها من حيث مدى تقبله من أفراد مجتمعه . وهذه هى الفكرة الاحصائية فى معنى السلوك السوى أو الشخصية السوية ، وهى الفكرة التى تعتمد على ايجاد معايير معينة مستمدة بشكل ما من البيئة التى ينتمى اليها الفرد . وتستخدم هذه المعايير لقياس درجة السواء أو الانحراف على الأسس التى ذكرناها .

وعلى فرض أن هذا القياس ممكن بالنسبة للشخصية ، الا أنه يتضمن فكرتين أساسيتين تجعلانه غير مفيد كمنهاج فى تحديد مفهوم الشخصية السوية بالنسبة لدرجة تقبل الشخص فى جماعة معينة ، فاننا نتوقع أن تختلف المقاييس باختلاف المجتمعات أو باختلاف الثقافات التى تسود هذه المجتمعات . فان ما يعتبر مألوفا ولائقا أو مقبولا فى مجتمع ما أو فى ثقافة معينة قد ينظر اليه على أنه خروج على المألوف فى ثقافة أخرى . فالأفكار والآراء والاتجاهات تختلف بتغير البيئات والثقافات المختلفة . وبذلك تصبح الشخصية السوية والسلوك السوى أمرا نسبيا ليس له حدود أو شروط أو مقاييس معينة .

أما الفكرة الثانية التى تتضمنها هذه النظرة الاحصائية الى الشخصية السوية فهى أنه ما دام الحكم على الشخصية يتوقف على رأى الجماعة التى ينتمى اليها الفرد ، كان ذلك معناه أن على الفرد كى يكون سويا أن يتفق اتفاقا تاما مع المجتمع الذى يعيش فيه . ولكن هذا لا يحدث فى أغلب الأحيان ، وقد يتطلب الأمر من الشخص السوى أن يعارض المجتمع بصورة أو بأخرى سواء فى الأوضاع أو التقاليد أو الأفراد الذين يشكلون المجتمع . وعلى ذلك فان هذا المعيار لا يصلح كأساس للصحة النفسية .

٣ ــ **التوافق مع البيئة** : يتخذ هذا التوافق طريقا ايجابيا ، ويتضمن تنمية التوافق بين الحاجات الشخصية والظروف الاجتماعية . انه يرتبط

بقدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذى يعيش فيه ، وهذا يؤدى الى التمتع بحياة خالية من الاضطرابات مليئة بالتحمس • وهنا يرضى الفرد عن نفسه ، فلا يبدر منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعى، ويسلك سلوكا مقبولا يدل على الاتزان فى مختلف المجالات وتحت تأثير جميع الظروف •

ان شخصا هذا نمطه يعتبر من وجهة نظر الصحة النفسية شخصا سويا ، لأنه يتميز بالقدرة على السيطرة على العوامل التى تؤدى الى الاحباط • ان مثل هذا الشخص يتمتع بقدر كاف من الصحة النفسية ، بحيث يمكنه أن يعيش فى وفاق ووئام مع نفسه ومع غيره فى محيط الأسرة أو الدراسة أو العمل أو المجتمع العام [٧] •

٤ ــ توحد الشخصية وتكاملها : إن الذى يميز الشخصية السوية عن غيرها ليس هو شكل السلوك ذاته وانما وظيفة هذا السلوك أو ما يحققه من أهداف فالسلوك السوى الذى يميز الشخصية المتكاملة هو الذى يحقق مواجهة واقعية للمشكلات أو الصراع وليس هروبا منها • واذا قلنا بأن السلوك السوى الذى يميز الشخصية المتوحدة المتكاملة هو السلوك البناء واذا كان علينا أن نقيم تصورنا للشخصية على أساس أخلاقى ، فلا بد أن يكون هذا الأساس نفسه مستمدا من فلسفة طبيعية تجريبية ، يتفق مع ما أفاده الانسان من حكمة جمعها من خبرة الانسانية خلال العصور •

٥ ــ الادراك الصحيح للواقع : ان الادراك الصحيح للواقع ــ متضمنا المفهوم الواقعى للذات ــ يعتبر معيارا مفيدا للصحة النفسية • فلكى يكون التوافق مع البيئة ايجابيا فانه ينبغى أن يرتكز الى الادراك الواقعى للبيئة •

ولكى يستمر توحد الشخصية وتكاملها وتستمر فى مواجهة صراعات الحياة فمن الضرورى أن تستند الى المفهوم الصحيح للذات •

---

(٧) مصطفى فهمى ، **الانسان وصحته النفسية** ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٠ ص ١٢٢ ــ ١٢٣ •

وتقوم « نظرية الذات » على أساس أن « الذات » هى المحور الرئيسى للخبرة التى تحدد شخصية الفرد • وتتكون الذات خلال التفاعل المستمر بين الفرد والبيئة التى يعيش بها ، وخاصة ذلك الجزء من البيئة الذى يتشكل من الآخرين المحيطين بالفرد ، باعتبار أنهم مصدر لاشباع الفرد أو لاحباطه • فمن خلال تقدير الآخرين للفرد ومن اشباعهم له أو احباطهم اياه ، ومن ثوابهم وعقابهم للفرد ، ومن تقبلهم للفرد أو نبذهم اياه ، يكون الفرد فكرته أو مفهومه عن ذاته • ويتكون هذا المفهوم بشكل ثابت مستقر من مجموعة منتظمة من الصفات والاتجاهات والقيم(٨) •

وينظر الفرد الى كل خبرة لا تتسق مع ذاته على أنها تهديد له ولوحدة ذاته التى يسعى لتحقيقها ، ولذلك ينكر الفرد الادراك الذى لا يتفق مع المفهوم الذى كونه عن ذاته • وكلما زاد ادراك الفرد للتهديد عمد الى تدعيم وسائل الدفاع ، فيموه من الحقائق التى تتعارض مع فكرته عن ذاته ويباعد بين ذاته وبين الواقع ، ويقف جامدا ازاء الصورة المشوهة التى كونها عن نفسه • فتقل بذلك امكانيات التوفيق بين الذات والخبرات التى لا تتفق معها ، كما تقل فرص تعديل الفكرة عن الذات مما يكون نتيجته فى النهاية انعدام التوافق، فيقع الفرد فريسة للمرض النفسى •

من خلال المناقشة السابقة للمعايير الفردية للصحة النفسية ، يمكن أن نخلص بثلاثة معايير للرجوع اليها عند الحكم على الصحة النفسية للفرد ، وهى :

(ا) التوحد الايجابى مع البيئة ، أو محاولة السيطرة عليها ، بمقارنتها بعدم القدرة على التوافق أو التوافق غير السليم من خلال التقبل السلبى للظروف البيئية •

---

(٨) Rogers, C., **Client - centered Therapy**. Boston, Houghton - Mifflin, 1951, II.

(ب) توحد الشخصية ، بمعنى المحافظة على التكامل الداخلى والثبات للشخصية ومرونة السلوك النابع من التوافق الايجابى للفرد •

(ج) القدرة على الادراك الصحيح للذات وللعالم الخارجى •

● **ثانيا :** قام « مازلو » Maslow ببحث متعمق وشامل لجماعة من الأشخاص حققوا ذواتهم ، كان بعضهم شخصيات تاريخية مثل « لنكولن » و « جيفرسون » و « بيتهوفن » ، على حين كان البعض الآخر لا يزال على قيد الحياة عند القيام بهذه الدراسة أمثال « روزفلت » و « أينشتين » وغيرهم • وقد درسهم « مازلو » دراسة اكلينيكية للكشف عن الخصائص المميزة لهم عن باقى الناس العاديين ، فظهر له أن السمات المميزة لهم هى(٩) :

١ ــ أن لهم اتجاها واقعيا •

٢ ــ أنهم يتقبلون أنفسهم والآخرين كما هم وكذا العالم الطبيعى بحالته •

٣ ــ أنهم على قدر كبير من التلقائية •

٤ ــ أنهم يتمركزون حول المشاكل بدلا من أن يتمركزوا حول أنفسهم •

٥ ــ أنهم على قدر من الانفصال والحاجة الى الخصوصية •

٦ ــ أنهم يتسمون بالاستقلال الذاتى •

٧ ــ أن تقديرهم للأفراد والأشياء متجدد ، دون نمطية جامدة •

٨ ــ لمعظمهم خبرات روحية أو غيبية عميقة •

٩ ــ أنهم يتوحدون بالبشرية كلها •

١٠ــ أن اتجاهاتهم وقيمهم ذات طابع ديمقراطى •

١١ ــ أن علاقاتهم القوية بأشخاص قليلين يكنون لهم حبا خاصا يغلب أن تكون عميقة وذات طابع انفعالى عميق •

١٢ــ أنهم لا يخلطون بين الغاية والوسيلة •

---

(٩) فرج أحمد فرج ، قدرى محمود حفنى ، لطفى محمد فطيم (ترجمة) **نظريات الشخصية** (تأليف هول ولندزى) الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ ، ص ٤٢٥ ــ ٤٢٦ •

١٣ — أن روح المرح لديهم ذات طابع فلسفي ، وليست عدائية ٠

١٤— أنهم مولعون بالخلق والابتكار ٠

١٥— أنهم يقاومون الامتثال للثقافة والخضوع لها ٠

وقد اختار « مازلو » الطريقة المباشرة ، فدرس الأصحاء من الناس الذين تتجلى وحدة شخصياتهم وكليتها بوضوح أكثر ، بوصفهم أشخاصا حققوا ذواتهم ٠ وفي رأى « مازلو » أن الشخص لا يستطيع تحقيق ذاته حتى يكون لديه تاريخ غني باشباع حاجات أساسية معينة ، واذا تحققت أو أشبعت هذه الحاجات تماما فانه يستطيع أن يوجه طاقاته لمهمة تحقيق الذات — للانتاج العلمي ، أو العمل الفني ، أو العمل التنظيمي ، أو أية مواهب أخرى يحملها [١٠] ٠

● **ثالثا :** ان طبيعة الصحة النفسية تتضمن ما يأتي[١١] :

١ — أن الصحة النفسية ليست عكس المرض العقلي ٠ فليس معنى الخلو من الأمراض النفسية الشديدة بالضرورة التمتع بالصحة النفسية السليمة ، اذ أن هناك درجات متفاوتة من الصحة النفسية ، كما هي الحال بالنسبة للصحة الجسمية ٠

٢ — لا تماثل الصحة النفسية — في كثير من جوانبها — الصحة الجسمية ٠

٣ — لا يمكن تعريف الصحة النفسية وفقا لمعايير عامة أو عالمية ، فالمرض يشير الى الانحراف عن بعض المعايير الواضحة المحددة المتعارف عليها ، وأيا كانت هذه المعايير ، فهناك اتفاق على أن المعايير تحدد من خلال مفاهيم نفسية — اجتماعية ، وخلقية متعارف عليها في البيئة والمجتمع الواحـــد ٠

---

(١٠) حسن الفقي ، وسيد خير الله (ترجمة) ، **الشخصية بين الصحة والمرض** ، (تأليف م ٠ جورارد) ، مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٣ ، ص ٩

(١١) Szaz, T., « The Myth of Mental Health » , **Amer. Psychologist**, 15, 1960, p. 113 - 118.

وترى « جاهودا »[١٢] Jahoda أنه ينبغى أن يوضع فى الاعتبار الجوانب الآتية عند الحكم على شخص بأنه يتمتع بالصحـــة النفسية السليمة : الاتجاهات نحو الذات ، النمو والتطور ، تحقيق الذات ، تكامل الشخصية ، استقلال التفكير ، ادراك الواقع ، والسيطرة على البيئـــة •

وتتضمن أهداف تحقيق الشخصية السوية المشاعر الايجابية نحـــو الذات ، والادراك الواقعي للذات وللآخرين ، والاتصال بالآخرين والارتباط بهم وتكوين علاقات معهم ومع البيئة ، والاستقلال ، وحب المعرفـــة والابتكار ، والقدرة على مواجهة الاحباط والمحن والأزمات ومحاولة التغلب عليها[١٣] •

ويرى « البورت » [١٤] Allport أنه من الجوانب الســـوية الصحية أن يعتنق الفرد فلسفة لحياته تنطوى على العلاقات العميقة المشبعة بالنسبة لذاته وللآخرين ، وأن ينظر الى الكائنات البشرية بعمق واعتبار •

ويعتبر « سميث »[١٥] Smith أن القيم الاجتماعية وطبيعة الثقافة والحضارة من العناصر الهامة فى تقرير الصحة النفسية •

---

(١٢) Jahoda, M. (ed.) **Current Concepts of Positive Mental Health,** New-York; Basic Book, 1958, I.

(١٣) Biber, B.; «Integration of Mental Health Principles in th school setting . » , in G Caplan (ed.) **Prevention of Mental Disorders in Children**, New-York; Basic Books, 1961, pp. 323-325 .

(١٤) Allport, G; **Patterns and Growth of Personality.** New-York, Holt , 1961, I.

(١٥) Smith, M.; «Research Strategies toward a Conception of Positive Mental Health, » **Amer. Psychologist;** 14, 1959, P. 673 .

وتحدد « الجمعية القومية للصحة النفسية »[١٦] National - Association for Mental Health بعض خواص الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة بالآتى : الشعور بالارتياح والتقبل نحو الذات ، الشعور بتقبل الآخرين ، والقدرة على مواجهة مطالب الحياة •

ويمكن أن نستخلص تعريفا للصحة النفسية من خلال الآراء والمفاهيم المختلفة للصحة النفسية يتلخص فى الآتى : « يقصد بالصحة النفسية قدرة الفرد على أداء وظيفته فى الحياة بنجاح من خلال أهدافه وامكانياته والفرص المكفولة له ، وفى اطار بيئته الاجتماعية والاقتصادية[١٧] •

ويمكن تعريف الشخص الذى يتمتع بصحة نفسية سليمة بأنه ذلك الـــذى :

١ — يتقبل ذاته ويقدرها بواقعية واتزان ، ويشعر بكفاءة ، ويتعرف على نواحى قصوره ويبذل جهده للتغلب عليها أو تحسينها •

٢ — يقوم ذاته بواقعية ، ويحدد لنفســه أهدافا واقعية فى اطار امكانياته •

٣ — يتقبل المسئولية لادارة شئون حياته واتخاذ قراراته •

٤ — يتصف بالمرونة والاتزان والثبات فى اتجاهاته وأهدافــه ومثله •

٥ — يستطيع أن يصمد للضغط وأن يتحمل بعض القلق ، ويتغلب على تأثير الاحباط والأزمات •

٦ — يستطيع أن يتعامل مع الآخرين ، وأن يضع مصلحة المجتمــع فوق كل اعتبار •

٧ — ينشد الاستقلال فى التفكير والفعل واتخاذ القرار وادارة شئون حياته ، وأن يتحرر من الجمود والأنانية •

---

(١٦) National Association for Mental Health, **Facts about Mental Illness**, New - York, National Assn. for Mental Health, 1966.

(١٧) Ringness, T.; **Mental Health in the schools.** New-York, Random House, 1963, pp. 12 - 13.

٨ ـ يحاول حل مشكلاته بدلا من الهروب منها أو الالتجاء الى الحيل الدفاعية بكثرة .

● **رابعا :** يرى « شافر وشوبن » [١٨] Shaffer and Shoben أن الصحة النفسية تستهدف الحيلولة دون التوافق غير المتكامل والمحافظة على الحياة السوية للأفراد ومساعدتهم فى التغلب على نواحى ســوء توافقهم .

هناك فرق جوهرى فيما بين المرض النفسى الفردى والاجتماعى ، مما يستلزم التفرقة بين مفهومين أساسيين : مفهوم القصور ، ومفهــوم العصاب . فعندما يخفق الفرد فى تحقيق الحرية والتلقائية يعتبر أنه يعانى قصورا شديدا ، على أساس افتراضنا أن الحرية والتلقائيــة هى الأهداف النهائية التى ينبغى أن يحققها كل انسان . واذا لم تستطع غالبية الأعضــاء فى أى مجتمع تحقيق هذا الهدف ، فاننا حينئذ نواجه مشــكلة « قصور نمطى اجتماعى » [١٩] .

ويمكن القول بأن مفهوم الصحة النفسية ينطلق من خلال ظــروف الوجود الانسانى الذى لا يختلف بالنسبة للفرد باختلاف العصــور والحضارات . وتتميز الصحة النفسية السليمة بالقدرة على الحب والبناء والابتكار ، وبالارتباط الوثيق بالعشيرة والوطن والشعور بالتوحد القائم على أساس خبرة الفرد من حيث ممارسة امكانياته ، وادراك الواقــع داخل أنفسنا وخارجها ، بمعنى تنمية الموضوعية والتعقل والمنطق فى تفكيرنا [٢٠] .

وترى « روث بنيدكت » [٢١] Ruth Benedict أن حالة الصحة

(١٨) Shaffer, L., and Shoben, E., Jr. **The Psychology of Adjustment** (2nd ed .) Boston, Houghton - Mifflin, 1956, p. 423.

(١٩) Fromm, E.; **The sane society** , New-York Rinehart. 1955. P. 15.

(٢٠) Fromm, E.; **Op. Cit.,** p. 69.

(٢١) Benedict, R., **Patterns of Culture.** New - York. Amer. Library, 1956. pp. 234 - 235.

النفسية ليست سوى اتفاقا تعرضيا للحساسية الفردية نتيجة لوجود الفرد تحت ضغط المجتمع الذى يعيش فيه • فلكى نفهم سلوك الفرد ليس هناك ما يدعو لأن نتتبع تاريخ حياته واتجاهاته ثم نقيسها بمعيار الصحة النفسية ، وانما ينبغى أن نعرف مدى استجابته وتفاعله مع سلوك الآخرين فى شتى المنظمات الموجودة فى ثقافته وبيئته •

ان من يسلكون بطريقة غير ملائمة فى المجتمع ليسوا هم «الشواذ»، بل قد لا يخرجون عن كونهم حرموا التوجيه السليم والتأييد من النظم السائدة فى ثقافتهم •• اننا قد ننظر الى أحد مظاهر السلوك على أنه يشير الى وجود مرض نفسى ، بينما قد يشير هذا النمط من السلوك الى الصحة النفسية السوية فى مجتمع آخر •

ينبغى أن ندرك ثلاث نقاط هامة قبل أن نصدر حكمنا على سلوك ما بأنه سوى أو شاذ [٢٢] :

١ ــ الدافعية • • فالفرق بين غسل الانسان ليديه بصورة طبيعية وبين غسله لهما نتيجة وساوس قهرية يتوقف على الدافع الى هذا السلوك •

٢ ــ دراسة المجال الذى يحدث فيه السلوك •• مثال ذلك اذا شاهدنا رجلا يسير فى أحد الشوارع الرئيسية للمدينة فى فصل الشتاء وهو يرتدى ملابس البحر فاننا نعتبر سلوكه شاذا ، أما السلوك ذاته فانه طبيعى وسوى اذا ما حدث على شاطىء البحر صيفا •

٣ ــ والنقطة الثالثة تختص بسؤال : من الذى يحكم على السلوك ؟ فأيهما أقرب الى الحقيقة •• أن يصدر الحكم خبير متخصص كالطبيب النفسى أو المعالج النفسى ، أو يترك الحكم للجمهور أو للرأى العام ؟•

أوضح العالم الأنثروبولوجى « هونيجمان »[٢٣] Honigmann

---

(٢٢) Redlich, F.; « The concept of Mental Health in Psychiatry » in A. Leighton, et.al. (eds.) ; **Explorations in Social Psychiatry.** New - York, Basic Books, 1957, pp. **145** - 146.

(٢٣) Honigmann, G.; « Toward a Distinction Between Psychiatric and Social Abnormality **Social Forces,** 31, 1953 - pp. 274 - 277.

بعض الآراء التى تساعد على ازالة الخلط بين الانحراف الاجتماعى الثقافى والسلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى • فذكر أنه بينما نجد الانحراف يتقرر موقفيا بالنسبة للمعايير السائدة فى مجتمع ما ، فان السلوك الشاذ من وجهة نظر الطب النفسى متعارف عليه عالميا من حيث موازين الأعراض التى لا تتأثر بالثقافة ولكنها ثابتة عالميا •

ويشير « هونيجمان » الى أن السلوك المنحرف لا يحدث نتيجة القلق الشديد ، أو التعطل الحسى أو الحركى ، أو تشويه الواقع وتحريفه، وانما هو نتيجة لعدم استطاعة الفرد مجاراة ما تعارف عليه المجتمع من معايير للسلوك السوى • فالمنحرف يبدو جليا أنه منفصل عن معايير الجماعة • والكثير من أنماط السلوك الشاذ نفسيا ينتج عن السلوك المنحرف اجتماعيا ؛ كما أن الكثير من أنماط الانحرافات تصاحبها أعراض الشذوذ النفسى •

وأشار « هوينجمان » الى الفرق بين المرض النفسى والسلوك السوى المأخوذ عن رأى « ماسرمان » (٢٤) Masserman والذى يستخدمه معظم المعالجين النفسيين ، وقد لخصه « هوينجمان » فيما يأتى :

١ ــ حالات القلق الذى تتضح فى خفقان القلب ، والتنفس السريع أو صعوبة التنفس ، والارتعاد ، واحمرار الوجه أو شحوبه ، والذعر ، والشعور بالخطر الشديد الذى يطلق عليه « الخوف الناجم عن توقع حدوث كارثة » •

٢ ــ التعطل الحسى والحركى حيث يظهر الشخص عدم الاستجابة للمؤثرات الخارجية ، ويتضمن ذلك الأمراض السيكوسوماتية والاستهداف للحوادث •

٣ ــ الدفاع الشامل ضد القلق ، مثل المخاوف المرضية (الفوبيا) ، والوسوسة والقهر ، والأفكار المتسلطة • وينجم هذا السلوك عن القلق ، وان كان أقل حدة من القلق ذاته •

---

(٢٤) **Masserman; J.; Principles of Dynamic Psychiatry.** Philadelphia; Saunders, 1946.

٤ ــ حالات الاضطراب النفسى ، التى تتراوح ما بين الاكتئاب البسيط والشديد ، وتتضمن أيضا التبلد الانفعالى أو الهياج المصحوب بالهوس •

٥ ــ تشويه الواقع ، ويتطلب هذا السلوك الاهتمام عند تقدير درجة هذا التحريف أو التشويه وأسبابه •

٦ ــ النكوص ، الذى يشير للارتداد الى مرحلة الطفولة،والانسحاب من المواقف الاجتماعية ، والعدوان الشديد • وقد يمثل النكوص العزوف عن الالتزام بالمطالب الاجتماعية •

٧ ــ عدم القدرة على ادراك الواقع أو تفسيره أو فهمه •

● خامسا ــ نقد مفهوم الصحة النفسية :

ان التعاريف الايجابية للصحة النفسية التى سبق عرضها والتى تمثل آراء الكثيرين من علماء النفس والأنثروبولوجيا والعلاج النفسى ، انما تمثل آراء واضحة ومقبولة لدى العلماء السلوكيين من حيث ملاءمتها وصلاحيتها للتطبيق وفقا لموازين عالمية •

وفى الوقت الحاضر فشل المدخل الاكلينيكى والتعريف الايجابى للصحة النفسية فى اقناع العلماء السلوكيين بصحة هذه التعاريف وفائدتها • ويتلخص النقد الموجه فى النقاط الآتية :

١ ــ يميل هذا المدخل الى فصم عرى الصلة الوثيقة والعلاقات المتبادلة بين الفرد والمجتمع ، وقد ذكر أحد التقارير ما يأتى (٢٥) :

« ان الصحة النفسية الايجابية فكرة أخلاقية ومثالية ، وقد أصبحت الشغل الشاغل للمثقفين الأمريكيين فى الوقت الحاضر • فهى بالنسبة لهم تطلع الى الكمال والانجاز والسعادة والانتاجية وتحقيق الذات • فالشخص السوى على هذا الأساس هو المتكامل الشخصية والقادر على الملاءمة بدلا من التوافق ، وهو يتميز بالاستبصار والقدرة

---

(٢٥) Cummings, E.; « A Review article - The Report of the Joint Commission on Mental Illness. and Health. Social Problems, 9. 1962, pp. 391 - 400.

على تحقيق الذات والتعبير عنها ، كما يتقبل ذاته • واذا ما تميز الشخص بهذه الصفـــات فانه يصبح قادرا على السلوك المتكامل والولاء والالتزام الخلقي والشخصى • ولكن يبرز مفهوم آخر اذا نظرنا الى المعادلة من زاوية أخرى •• فاذا كنت أتمتع بصحة نفسية سليمة فانى بالتالى أكـــون قادرا على أداء واجباتي ومسئولياتي ، ولكن أدائي لواجباتي ومسئولياتي لا يجلب لي بالضرورة الصحة النفسية » •

والخلاصة أن الصحة النفسية تتطلب تـــوازنا بـــين الصفـــات الشخصية للفرد ومطالب المجتمع الذى يعيش فيه من خلال العلاقات المتبادلة فيما بين الفرد والمجتمع •

٢ ـــ لم يمكن التعرف على معايير اكلينيكية للسلوك غير مقيدة بقيم معينة • ويحاول الأطباء النفسيون تحديد تعاريف لحالات المرض النفسى والعقلى عن طريق التشخيص بمثل ما يحدث فى حالات المرض العضوى، اذ يحددون معايير ثابتة اذا انحرف عنها الفرد فمعنى ذلك وجود حالـــة مرض عقلى • ولكن لب الموضوع هو أن حالة الصحة النفسية أو المرض النفسى هى حقيقة يحكم بها فرد ما ، فمن الذى يصدر هذا الحكم ؟ انه المجتمع بطبيعته واتجاهاته وقيمه هو الذى يصدر هذا الحكم • وهنـــاك تركيز لابراز أهمية الشخصية فى البيئة ، حيث ان الفرد لا ينشأ أو تنمو شخصيته فى فراغ ، وانما هو يتفاعل مع المجتمع من خلال العلاقات المتبادلة بينه وبين الآخرين مما يساعد على ابراز كيانه فى البيئة التى يعيش بها •

٣ ـــ ان الانسان له كيان بيولوجى قائم بذاته ، كما أن التطـــور الاجتماعى الثقافى قد أوجد معنويات مختلفة ذات نظم خاصة • وكل من هذه النظم فريد فى نوعه وله متطلباته الوظيفية كالتكامل والتكيف والمحافظة على النفس وغيرها • وقد يكون لهذه المتطلبات ما يناظرها فى نظم اجتماعية أخرى كما تحددها مشكلات اجتماعية أو بيئية لا دخل للفرد فيها •

وهكذا أدت بنا المناقشة الى القول بأنه يتعذر رسم اطار محدد للتعريف ، حيث ان ما قد يكون صحيحا ومقبولا فى مجتمع ما لا يكون كذلك فى مجتمع آخر • لذلك ينبغى ألا تكون هناك أنماط عالمية افتراضية لأنها ستؤدى الى متاهة فكرية فيها مجال للتسامح فى التعبير دون الفهم الصحيح والادراك الواعى •

* * *

● **خاتمـــــة :**

خلاصة القول ان الباحث لا يمكنه أن يحدد مقياسا مثاليا بالنسبة لحالة السواء أو الصحة النفسية السليمة دون الرجوع الى الوســـط أو البيئة التى يعيش فيها الفرد • وقد يكون من الخطأ أن نرسم نموذجا مجردا للانسان السوى بما لا يتفق مع المجتمع الذى يعيش فيه • كما أنه لا جدوى من أن نرسم هذا النموذج المثالى للشخصية دون أن يكون لها مجتمعا مناسبا تعيش فيه • ولذلك فعلى الذين يحاولون تحديد معنى الصحة النفسية عن طريق تشخيص الحالات المرضية أن يهتموا بالنظـام الاجتماعى الثقافى باعتباره الاطار الذى يعيش فيه الانسان ، وبالتالى فهو الذى يحدد معايير حالات الصحة النفسية والمرض النفســى ومقاييسها •ومن هذا المنطلق يمكن رسم سياسة الخدمات التى تستهدف توافق الأفراد فى اطار نظام المجتمع وثقافته وأهدافه •

* * *

الفصل الثالث

النفس اللوامة

• سر الاطمئنـــــان :

يبدو من الأقوال الواردة أثناء مناقشة طبيعة « النفس المطمئنة » — فى الفصل الأول — وتحليل أوصافها العميقة وخباياها الدقيقة ، أنها نفس بلغت قمة الرضا والأمان لأنها اعتصمت بالله من كل افتتان ، وصارت فوق الأحداث بما آتاها الله من حكمة فى التماس الحكمة الالهية فى الأحداث •• فكفت هذه النفس عن لهو الحديث ، وانشغلت بالأعمال الصالحة عن فضول القول وسفسطة الحديث وعن محقرات الأعمـــال •

وأصحاب هذه النفس قد رضوا بما قسم الله لهم من حظوظ العيش، فلم يشغلهم فى هذه العاجلة ما شغل غيرهم من الجرى وراء الأطماع ، والتكالب على حطام الحياة الفانى ، وحسد الناس على ما آتاهم الله من فضله •• تراهم قد رضوا بقضاء الله ، وأوصلهم اليقين الى الاطمئنان بما عند الله ، فسكنوا الى راحة الايمان ، واطمأنوا فى واحة الايمان ، بعيدا عن وساوس الشيطان [1] •

واذا رجعنا الى قول الحق تبارك وتعالى :

« يا أيتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضيـــة • فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى » • (الفجر : ٢٧ — ٣٠)

نجد أن هذه الآيات الكريمة قد أعطت للنفس المطمئنة أوصافا أربعـــة [2] :

---

(١) ابراهيم محمد سريسيق ، **النفس الانسانية فى القرآن الكريم** ، جدة : دار تهامة للنشر ، ١٩٨١ ، ص ٧٥ .

(٢) المرجع السابق ص ٧٥ — ٧٧ •

١ — **أنها راضية :** راضية بما أنعم الله به عليها من خير عميم وفضل عظيم •• حيث أحسن ختامها ، وأجزل ثوابها ، وشرفها وكرمها بتوجيه النداء اليها •

٢ — **أنها مرضية :** أى أنها فازت برضاء الله تعالى عنها ، حيث أخلصت فى طاعته وتوحيده • ورضاء الله تعالى هو الغاية العظمى التى ليس فوقها غاية ، بل ان رضاء الله تعالى مقام عظيم أغلى مما أوتوا من نعيم مقيم • وقد صرح القرآن الكريم فى موضع آخر ، أن هذا المقام لا يبلغه الا من خشى ربه ، فقال فى ختام سورة « البينة » :

« جزاؤهم عند ربهم جنات عدن تجرى من تحتها الأنهار خالدين فيها أبدا ، رضى الله عنهم ورضوا عنه ، ذلك لمن خشى ربه » •
(البينة : ٨)

٣ — **أنها داخلة فى زمرة عباد الله الصالحين :** وهذا تكريم آخر للنفس المطمئنة بوضعها بين أشباهها ونظائرها ، وادخالها فى جملة من أخلصوا العبادة لله تعالى معها ، وهو تكريم متعدد ومتجدد :

— فأما تعدده ، فلأنه بكثرة الجماعة وتعدد أفرادها يرتفع مقدارها فى موازين التكريم — فكيف اذا كان أساس التجمع هو الجلوس على بساط العبودية تحت مظلة الكرم الالهى وحول موائد الفضل والجود من الاله المعبود ؟

وأما تجدده ، فلأنه كلما استحقت نفس أن تنعم بساحة الاطمئنان نوديت هذا النداء العظيم بدخولها فى زمرة عباد الله الصالحين •• فيكون فى ذلك تكريم للخصائص التى اجتمعت عليها تلك النفوس المطمئنة ، وأحبب بها من خصائص طيبة فى الاعتقاد وفى التعبد • وهذا المعنى تؤكده آية كريمة أخرى من القرآن الكريم ، وهى قوله تعالى :

« والذين آمنوا وعملوا الصالحات لندخلنهم فى الصالحين » •
(العنكبوت : ٩)

٤ ــ **أنها من أهل الجنة** : وذلك فى جملة تكريم الله تعالى للنفس المطمئنة • وقال « القرطبى » فى تفسيره[٣] : « والصحيح أنها عامة فى كل نفس مؤمن مخلص طائع • قال الحسن البصرى : ان الله تعالى اذا أراد أن يقبض روح عبده المؤمن ، اطمأنت النفس الى الله تعالى واطمأن الله اليها • وقال عمرو بن العاص : اذا توفى المؤمن أرسل الله اليه ملكين وأرسل معهما تحفة من الجنة ، فيقولان لها : اخرجى أيتها النفس المطمئنة راضية مرضية ومرضيا عنك ، اخرجى الى روح وريحان ، ورب راض غير غضبان ، فتخرج كأطيب ريح المسك وجد أحد من أنفه على ظهر الأرض » ••

وبعد هذه الأوصاف الأربعة الرائعة ، نأتى الى نص نبوى شريف ، يوضح الخصائص الأساسية للنفس المطمئنة : فقد أورد الحافظ ابن كثير فى تفسيره أن رسول الله ﷺ قال لرجل : « قل اللهم انى أسألك نفسا بك مطمئنة •• تؤمن بلقائك ، وترضى بقضائك ، وتقنع بعطائك » [٤] •

ــ فالايمان بلقاء الله تعالى ــ والمقصود به الايمان بالبعث ــ هو أهم ما يبعث الخشية فى قلب المؤمن •

ــ والرضا بالقضاء : هو مفتاح الصلة الحسنة بين العبد والرب ، ودليل التسليم المطلق لله ، واسقاط التدبير مع الله •

ــ والقناعة بالعطاء : هى مبعث الراحة النفسية للمؤمن ، وأساس التعايش السلمى مع سائر البشر ، دون تطلع الى ما فى أيديهم ، ودون حقد عليهم •

ويستفاد من مختلف الأقوال الواردة عن العلماء أن النفس المطمئنة تستمد اطمئنانها من نواح عديدة :

١ ــ تستمد اطمئنانها من رضاء الله تعالى عنها ، ورضاء الله تعالى غاية الغايات •

---

(٣) أبو عبد الله محمد بن أحمد القرطبى ، **الجامع لأحكام القرآن** ، القاهرة ، دار الكاتب العربى ، ١٠٦٧ ، ٢٠ : ٥٨ .

(٤) الحافظ ابن كثير ، **تفسير القرآن العظيم** ، القاهرة ، دار احياء الكتب العربية ، ٤ : ٥١١ •

٢ ــ تستمد اطمئنانها من وعد الله تعالى لها بالثواب وهــو النعيم السرمدى : **« فادخلى فى عبادى • وادخلى جنتى »** •

فهى مطمئنة لأنها بشرت بالجنة عند الموت ، وعند البعث ، ويوم الجمــــع •

٣ ــ تستمد اطمئنانها من توحيد الله تعالى وحده لا شريك له ، وافراده وحده بالعبادة • فان الله سبحانه قد وعد وهو أصدق من وعد ، فقــال : **«الذين آمنوا ولم يلبسوا ايمانهم بظلم أولئك لهم الأمن وهم مهتـــــدون »** • (الأنعام : ٨٢)

ففى الآية الكريمة قصر الأمن على الموحدين ، وهو قصر طريقه التقديم ، فلا أمن الا لهم ، ولا اطمئنان الا لنفوسهم •

٤ ــ تستمد اطمئنانها من ذكر الله تبارك تعالى :

« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلوب » • (الرعــد : ٢٨)

فذكر الله تعالى يرث الاطمئنان فى القلوب ، نتيجة التسليم والركون لعلام الغيوب •

وبعد •• فاننا نجد ملامح الاطمئنان فى النفس البشرية متمثلا فى النفوس الآتية :

١ ــ النفس اللوامة •• المهتدية •• الصالحة ••

٢ ــ النفس البارة •• الخيرة • الشاكرة ••

٣ ــ النفس العادلة •• الأمينة •• الوفية ••

وهذا ما نناقشه فى هذا الفصل والفصول التالية ••

* * *

ملامح النفس اللوامـــــة

* « لا أقسم بيوم القيامة . ولا أقسم بالنفس اللوامة » .
(القيــامة : ١ ــ ٢)

هذا التلويح بالقسم مع العدول عنه أوقع فى الحس من القســم المباشر ، وهذا الوقع هو المقصود من العبارة ، وهو يتم أحسن تمام بهذا الأسلوب الخاص ، الذى يتكرر فى مواضع مختلفة من القرآن .. ثم تبرز من ورائه حقيقة القيامة وحقيقة النفس اللوامة .

فأما النفس اللوامة ففى التفسيرات المأثورة أقوال متنوعة عنها .. فعن الحسن البصرى : ان المؤمن والله ما تراه الا يلوم نفسه .. ما أردت بكلمتى ؟ ما أردت بأكلتى ؟ ما أردت بحديث نفسى ؟ وان الفاجر يمضى قدما ما يعاتب نفسه .. وعن الحسن البصرى : ليس أحد من أهـــل السموات والأرض الا يلوم نفسه يوم القيامة .. وعن عكرمة : تلوم على الخير والشر : لو فعلت كذا وكذا ! . وعن مجاهد : تندم على ما فات وتلوم عليه .. وقال جرير : وكل هذه الأقوال متقاربة المعنى ، والأشبه بظاهر التنزيل أنها التى تلوم صاحبها على الخير والشر ، وتندم على ما فات .

ونحن نختار فى معنى « النفس اللوامة » قول الحسن البصرى : « ان المؤمن والله ما تراه يلوم الا نفسه : ما أردت بكلمتى ؟ ما أردت بأكلتى ، ما أردت بحديث نفسى ؟ وان الفاجر يمضى قدما ما يعاتب نفســه » .. فهذه النفس اللوامة المتيقظة التقية الخائفة المتوجســة التى تحاسب نفسها ، وتتلفت حولها ، وتتبين حقيقة هواها ، وتحذر خداع ذاتها هى النفس الكريمة على الله ، حتى ليذكرها مع القيامة . ثم هــى الصورة المقابلة للنفس الفاجرة .. نفس الانسان الذى يريد أن يفجر ويمضى قدما فى الفجور ، والذى يكذب ويتولى ويذهب الى أهله يتمطى دون حساب لنفسه ودون تلوم ولا تحرج ولا مبالاة ! [٥] .

---

(٥) سيد قطب ، **فى ظلال القرآن** . ج ٦ ، ص ٣٧٦٨ .

اللوامة : صيغة مبالغة من اللوم ، وهو شدة التعنيف والمؤاخذة •
فاللوامة كثيرة التعنيف لصاحبها ، وهذا اللوم الواقع من النفس اللوامة لصاحبها يتجه فى طريقين [٦] :

١ — محاسبة صاحبها على وقوعه أو ارتكابه للعمل السىء ، كاقترافه معصية من المعاصى ، أو توجهه بالأذى لمن لا يستحقه ، أو عقابه على الشر بأكثر من المثل • وهى بهذا اللوم الدائب توقظ فى صاحبها روح التوبة ، وتحمله على الرجوع عن غير سبيل المؤمنين ، والاتجاه الى الله تعالى لاصلاح ما فات ، وطلب العفو عما اقترف من سيئات •

٢ — محاسبة صاحبها على التقصير فى العمل الصالح ، وهذه المحاسبة ذات شقين :

(ا) محاسبة على التقصير فى أصل العمل الصالح •• كترك التصدق على مسكين ، أو اهمال العطف على يتيم ، أو القعود عن نجدة مستغيث • وهى بلومها على التقصير فى أصل الفعل النبيل انما تحول مجرى السلوك الى سلوك آخر أفضل منه ، وتستحثه بقوة واستمرار على المثابرة فى الطاعة ، والمسارعة الى فعل الخير •

(ب) محاسبة على التقصير فى الاستكثار من فعل الخير •• مثل لومها على التصدق بمبلغ صغير ، ولومها على اطعام فقير لا فقيرين أو أكثر ، ولومها على استضافة شخص مدة يسيرة لا كبيرة •• وهكذا •

* * *

● **هل « اللوامة » صفة ذم ؟ :**

هناك رأى يقول بأن « اللوامة » صفة ذم لا مدح •

وينسب هذا الرأى الى قتادة وابن عباس رضى الله عنهم ، وأورده الشوكانى فى تفسيره بصيغة التضعيف • وأساس هذا الرأى يقول ان اللوم من التلوم ، وهو التردد ، لأنها لا تستقر على حال واحدة ، أو أن اللوامة بمعنى الملومة •

---

(٦) ابراهيم محمد سرسيق ، **النفس الانسانية فى القرآن الكريم** • ص ٦١ — ٦٢ •

وهذا الرأى يفتح فى القضية منافذ جديدة مفيدة .. ذلك أن الامام ابن القيم قد توسط فى الأمر ، فلم يعتبر النفس اللوامة ممدوحة على الدوام أو مذمومة على الدوام ، وانما نظر اليها من ناحية ما تلوم عليه ، فان لامت على الخير فهى مذمومة وان لامت على الشر فهى محمودة[7] .

اذن فهى النفس المترددة بين الخير والشر .. نفس واعية لكيفية الاختيار بين هذا وذاك . نفس فى منزلة وسطى بين الأمارة بالسوء التى اختارت السير فى طريق الخطأ ، والتخبط فى الظلام ، والتردى فى الاثم ، ومواجهة عواقب الضرر والضرار .. وبين النفس المطمئنة التى هى أعلى مراتب النفس ، وعندها السكون والطمأنينة . ويتفق هذا الرأى مع ما ذكره الشوكانى :

« ليس من نفس برة ولا فاجرة الا وهى تلوم نفسها .. ان كانت عملت خيرا قالت : هلا ازددت ؟ وان عملت سوءاً قالت : ليتنى لم أفعل » [8] .

أما التعبير بالالهام فى مقام الاختيار كما نقرأ فى قوله تعالى :

« **فألهمها فجورها وتقواها** » (الشمس : ٨)

فالمراد به أن هذا الاختيار يتم بارادة الله سبحانه وتعالى ، مع تهيئة منه للعبد فيما يختار . فالله سبحانه يهيىء النفس لما خلقت له ، والاختيار والكسب للعبد فيما يختار . وفى مسند الامام أحمد رضى الله عنه — عن أبى هريرة رضى الله عنه عن النبى ﷺ قال :

« ما من خارج يخرج الا ببابه رايتان : راية بيد ملك ، وراية بيد شيطان ، فان خرج لما يحب الله اتبعه الملك برايته فلم يزل تحت راية الملك حتى يرجع الى بيته — وان خرج لما يسخط الله اتبعه الشيطان برايته فلم يزل تحت راية الشيطان حتى يرجع الى بيته » .

---

(٧) ابن قيم الجوزية ، **اغاثة اللهفان من مصايد الشيطان** . (القاهرة . مصطفى البابى الحلبى ، ١٣٨١ هـ) ، ١ : ٩٤ .

(٨) محمد بن على الشوكانى ، **فتح القدير ، الجامع بين فنى الرواية والدراية من علم التفسير** . (القاهرة . مصطفى البابى الحلبى ، ١٣٨٣ هـ .) ، ٥ : ٢٣٥ .

ويصف بعض الباحثين النفس اللوامة « بالملهمة » ، ويقصد بذلك أنها ألهمت الخير والشر ، وأنها تدور فى الاختيار بينهما حسب مواقف الحياة المختلفة ، وحسب ما يعتورها من نوازع الهدى والضلال ، وطبقا لما يجتذبها من تيارات الرغبة أو الرهبة . وهذا تأويل آيات عديدة فى القرآن الكريم ، متضمنة كلها لهذا المعنى :

« ونفس وما سواها . فألهمها فجورها وتقواها . قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها » . (الشمس : ٧ — ١٠)

فيذكر الخالق سبحانه وتعالى أنه قد سوى هذه النفس ، أى خلقها سوية مستقيمة على الفطرة الأصيلة القويمة ، كما جاء فى الحديث المتفق عليه من رواية أبى هريرة رضى الله عنه : « كل مولود يولد على الفطرة . فأبواه يهودانه ، أو ينصرانه ، أو يمجسانه . كما تولد البهيمة بهيمة جمعاء — سليمة الأعضاء — هل تحسون فيها من جدعاء ؟ — مقطوعة الأنف والأذن والشفة — » .

وفى صحيح مسلم عن رسول الله ﷺ قال : « يقول الله عز وجل : انى خلقت عبادى حنفاء ، فجاءتهم الشياطين فاجتالتهم عن دينهم » [٩] .
— الحنفاء : المائلين عن الضلال المتجهين الى الحق — .

ان الانسان مخلوق مزدوج الطبيعة ، مزدوج الاستعداد ، مزدوج الاتجاه . ونعنى بكلمة مزدوج أنه بطبيعته مزود باستعدادات للخير والشر ، والهدى والضلال .. فهو قادر على التمييز بين ما هو خير وما هو شر ، كما أنه قادر على توجيه نفسه الى الخير والى الشر سواء . وأن هذه القدرة كامنة فى كيانه ، يعبر عنها القرآن الكريم بالالهام تارة : « **ونفس وما سواها . فألهمها فجورها وتقواها** » ، ويعبر عنها بالهداية تارة : « **وهديناه النجدين** » (البلد : ١٠) .. فهى كامنة فى تصميمه فى صورة استعداد . والرسالات والتوجيهات والعوامل الخارجية انما

---

(٩) ابراهيم محمد سرسيق ، **النفس الانسانية فى القرآن الكريم** . ص ٦٥ — ٦٦ .

توقظ هذه الاستعدادت وتشحذها ، ولكنها لا تخلقها خلقا .. لأنها مخلوقة فطرة ، وكائنة طبعا ، وكامنة الهاما .

وهناك الى جانب هذه الاستعدادات الفطرية الكامنة قـوة واعيـة مدركة موجهة فى ذات الانسان ، هى التى تناط بها التبعة . فمن استخدم هذه القوة فى تزكية نفسه وتطهيرها وتنمية استعداد الخير فيها وتغليبه على استعداد الشر ، فقد أفلح . ومن أظلم هذه القوة وخبأها وأضعفهـا فقد خاب : « **قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها** »[10] .

* * *

● **أثر النفس اللوامة فى لوم الآخرين :**

قد يكون للنفس اللوامة أثر ملموس فى لوم الآخرين على ما فعلوا من خير أو شر ، ولكن بطريق غير مباشر . ذلك أن النفس اللوامة ليست جوهرا متميزا بذاته عن الجسد ، وليس لها تكوين مادى .. ومن ثـم فهى لا تستطيع أن تنتقل الى ذوات الآخـرين لكى تلومهم أو توجـه النصح اليهم . وهى ليست بذات لسان حتى تتوجه بالخطاب الى هـذا أو ذاك من عباد الله .

وانما يحدث هذا التأثير من النفس اللوامة بطريقة أخـرى . . فهى تحض صاحبها الى دعوة الآخرين الى شىء محدد يؤثر فيهم من ناحية معينة من نواحى الحياة ، فيكون فى ذلك تأثيرها غير المباشر وغير المحدود اذا استجاب لها صاحبها فى غيرها من النفوس .

وهذه الظاهرة يعرفها علم النفس « بظاهرة الايحاء » . وكثيرا ما تكون هذه الظاهرة سببا فى تعديل السلوك ، وتغييـر الأفـكار والاتجاهات والاهتمامات لدى الكثير من الناس ، ممن لهم قابلية لهذا الاستهواء بطريقة تلقائية .

فاذا كان للنفس اللوامة أثر فى زجر الآخرين عن الشر ، ودعوتهم

---

(١٠) سـيد قطب ، **فى ظلال القرآن** . ج ٦ ، ص ٣٩١٧ .

الى الخير ، فانها تنتقل بصاحبها انتقالة مفيدة من مرتبة الصلاح الى مرتبة الاصلاح ، وتلك أسمى الغايات في طريق الدعوة الى الله عز وجل. فالصلاح وحده — صلاح النفس وتزكيتها بالفضائل وتطهيرها من الرذائل — وان كان طيبا مستحبا نافعا للنفس ، فانه لا يتحقق به هدف الدعوة المحمدية . انما يتحقق هدف هذه الدعوة النبيلة بانتقال شحنة الصلاح الى نفوس الآخرين .. بأن يتحول الصالحون الى مصلحين .. بأن يكون الاصلاح طريقنا الى الخلاص والنجاة :

« وما كان ربك ليهلك القرى بظلم وأهلها مصلحون » .

(هود : ١١٧)

« ان أريد الا الاصلاح ما استطعت ، وما توفيقى الا بالله ، عليه توكلت واليه أنيب » . (هود : ٨٨)

***

● مفاهيـــــم نفســـية :

ورد فى سياق الحديث عن ملامح النفس اللوامة عدة مصطلحات ومفاهيم نفسية هى :

١ — الســـلوك .
٢ — الدوافـــع .
٣ — الاستبصار والالهـام .
٤ — الادراك .
٥ — محاسبة النفس .

وسنناقش فيما يلى هذه المفاهيم باختصار :

● أولا — الســـلوك :

من الدراسات السلوكية تتضح حقيقة هامة تلقى الضوء على مفهوم السلوك الانسانى وتفسيره .. وهى تتركز فى أن الانسان يمثل نظاما

متكاملا ، تتكون منه أجهزة متعددة يختص كل منها بأداء وظيفة محددة. ولذلك فان السبيل العلمى لفهم السلوك وتفسيره هو عن طريق النظر الى جوانبه المختلفة فى آن واحد ، وعدم الاقتصار على دراسة بعض جوانبه دون الأخرى • ولقد اتضح من الدراسات السلوكية أن الانسان له دوافع متعددة ومعقدة ، وعلى الرغم من وجود بعض الصفات المتماثلة فيما بين الأفراد الا أن هناك جانبا أساسيا من الفروق الفردية بينهم • وعلى هذا فاننا لا نتوقع أن يتصرف كل الأفراد بنفس السلوك استجابة لمؤثر أو مثير معين • ولذلك فان الأساس الأول لفهم السلوك البشرى هو تحليل ذلك السلوك لمعرفة الدافع أو الباعث عليه • ومن ناحية أخرى ، فالانسان لا يستطيع أن يعيش بمعزل عن غيره من الأفراد ، لذلك كان من الضرورى أن نأخذ الجوانب الاجتماعية فى الاعتبار عند تحليل سلوك الفرد[11] •

ونتيجة للبحوث فى مجال ديناميكية السلوك نفترض ما يأتى :

١ ــ السلوك الانسانى سلوك هادف ، فلكل سلوك هدف يسعى الفرد الى تحقيقه ، وتحدد الحاجات الأساسية ــ البيولوجية والنفسية والاجتماعية ــ للفرد هذا الهدف •

٢ ــ السلوك الانسانى سلوك مسبب ، فلا يوجد سلوك دون سبب• وقد يكون السبب ظاهرا واضحا أو مختفيا كامنا •

٣ ــ السلوك الانسانى متعدد الأسباب ، فالحاجات الأساسية للانسان تتفاعل باستمرار داخل الفرد الذى يحاول أن يشبع بسلوكه أكبر عدد ممكن من حاجاته •

٤ ــ كثيرا ما يقوم اللاشعور بدور هام فى تحديد سلوك الانسان• وعموما فان الفرد لا يستطيع لأول وهلة تحديد الأسباب المتعددة لسلوكه•

٥ ــ السلوك الانسانى عملية مستمرة ، فليست هناك فواصل

---

(١١) سيد عبد الحميد مرسى ، **العلوم السلوكية فى مجال الادارة والانتاج** • (القاهرة : العالمية للنشر ، ١٩٧٨) . ص ٢٤ .

قاطعة تحدد بدء كل سلوك ونهايته • فكل سلوك جزء من سلسلة متكاملة مستمرة ومتغيرة تندمج حلقاتها باستمرار •

٦ ــ الانسان عضو فى مجتمع كبير ، فهو يتأثر بطبيعة الثقافة والحضارة التى يعيش فيها ، ويصبح لتلك القوى الاجتماعية تأثير شديد على أساليب وأنماط السلوك التى يتبعها •

٧ ــ لكل فرد « شخصية متميزة » تختلف عنها فى غيره من الأشخاص ، وتلك الشخصية هى نتاج التفاعل بين حاجات الفرد ورغباته وخبراته والبيئة التى يعيش فيها •• فقد يكون الفرد قلقا غير مستقر ، أو قد يكون طابع شخصيته التسلط أو العدوان ، أو قد يصبح انطوائيا سلبيا • ويحدد ذلك النوع من الشخصية بعض أنماط السلوك الانسانى ويساعد على تفسير تصرفات الفرد [١٢] •

ويبدو « الغزالى » باحثا فى علم النفس ــ وفى السلوك خاصة ــ بصورة تجعله متقدما على الكثيرين ممن درسوا السلوك من علماء النفس • وهو غالبا ما يسلك فى دراسة ظواهر السلوك سبيل الحياد ، فيتناولها من حيث ذاتها أولا ، معرفا لها ، مبينا ماهيتها ، مقارنا بينها وبين الظواهر الأخرى ليصل بعد ذلك الى اصدار حكم عليها ، ورسم طريقة العلاج النفسى •

وبالاضافة الى عناية الغزالى بالسلوك من حيث كونه موجها لغاية دينية انسانية ، فانه يساير روح الاسلام التى تنظر الى الانسان كشخصية متكاملة ، يجمع نشاطها بين العبادة الدينية الخالصة والعمل الدنيوى ، حين يكون هذا العمل قائما على أساس معقول من المصلحة الفردية أو العامة والسمو الانسانى •

ولقد ميز الغزالى بين ثلاثة أنواع من السلوك :

١ ــ **الفعل الطبيعى** : وهو مجرد التغيير الميكانيكى ، وذلك كانخراق الماء اذا وقف الانسان عليه بجسمه •

---

(١٢) سيد عبد الحميد مرسى ، **علم النفس والكفاية الانتاجية** (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ، ص ٦٧٩ ــ ٦٨٠ •

٢ ــ **الفعل الضرورى :** وهو التغيير البيولوجى والآلى ، وذلك كالتنفس ، وهو يعطى هذا الفعل أحيانا الصفة الارادية ، ولكنه ينزعها عنه غالبا فيبين أنه فى الواقع ليس الا سلوكا آليا لا ارادة فيه ولا عقل •

٣ ــ **السلوك العقلى الارادى :** وذلك كالكتابة والمشى والكلام أو النطق •

ويلاحظ أن الانسان لا يختلف كثيرا عن الحيوان فى السلوك الآلى، بينما يتميز عنه بالسلوك الارادى •

ومن هذه الأمثلة يبدو واضحا الفرق بن حركة الجماد ، والفعل الاضطرارى ، وسلوك الكائن الحى وبخاصة الانسان ، من حيث تلقائيته ، وكونه نتيجة كمثيرات ــ منبهات ــ داخلية وخارجية ، وباعتباره سلوكا متغيرا متنوعا قابلا للتحسن ، ويستهدف تحقيق غرض معين ، وفقا لحاجات مختلفة [١٣] •

* * *

● **تعديــل الســلوك :**

ان التخلص من بعض عاداتنا السيئة التى ظللنا نمارسها فترة طويلة بحيث أصبحت ثابتة ومستقرة فى سلوكنا ليس بالأمر الهين بالنسبة لكثير من الناس ، حيث ان ذلك يحتاج الى ارادة قوية ، وجهد كبير ، وتدريب متواصل ، مما قد لا يطيقه كثير من الناس • ولذلك فان أفضل طريقة يمكن أن نتبعها للتخلص من عاداتنا السيئة المستحكمة هى أن نعمل على التحرر منها تدريجيا •

ان أفضل طريقة للتخلص من انفعال ما ، كانفعال الخوف مثلا ، هى أن نقوم تدريجيا باحلال انفعال معارض لانفعال الخوف ــ كانفعال الحب أو السرور ، محل انفعال الخوف حتى نصل فى النهاية الى التخلص النهائى من الخوف •

---

(١٣) عبد الكريم العثمان ، **الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص** • (القاهرة : مكتبة وهبة ، ط ٢ ، ١٩٨١) ص ١٦٧ ــ ١٧٠ •

وقد أوضحت بعض التجارب التى قام بها بعض علماء النفس المحدثين أنه أمكن بهذه الطريقة تخليص الطفل من خوفه من حيوان ما ، وتعليمه حب هذا الحيوان بدلا من الخوف منه [١٤] .

ولقد اتبع القرآن الكريم فى علاج المسلمين من عاداتهم السيئة المستقرة طريقة التكوين التدريجى لاستجابة معارضة للاستجابة المطلوب التخلص منها .. وخير مثال نسوقه فى هذا المضمار علاج مشكلة « شرب الخمر » .. فقد عمد القرآن فى مبدأ الأمر الى تنفير المسلمين من شرب الخمر وغرس كراهيتهم لها ، دون أن يقوم بتحريمها تحريما تاما ، ثم تدرج بهم حتى مرحلة التحريم التام لها . فكانت أول آية نزلت فى الخمر تشير الى أن مضارها أكبر من منافعها ، وفى هذا تنفير للمسلمين منها ، وحث للامتناع عن شربها ، قال تعالى :

« يسألونك عن الخمر والميسر ، قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما أكبر من نفعهما ... » (البقرة : ٢١٩)

ثم تدرج القرآن بعد ذلك الى درجة أشد حزما فى تنفير المسلمين من شرب الخمر ، وفى حثهم على الامتناع عنها ، حينما كان بعض المسلمين يذهبون الى الصلاة وهم سكارى فيخطئون فى قراءة القرآن ، فحرم عليهم القرآن أن يقربوا الصلاة وهم سكارى :

« يا أيها الذين آمنوا لا تقربوا الصلاة وأنتم سكارى حتى تعلموا ما تقولون ... » (النساء : ٤٣)

ان الامتناع عن شرب الخمر خمس أوقات فى اليوم — هى أوقات الصلاة — نراها تشمل معظم ساعات اليوم تقريبا ، وكأنها بمثابة تدريب للمسلمين على الاقلاع عن شرب الخمر . وقد جعلهم هذا التدريب متهيئين نفسيا للانتقال الى المرحلة التالية وهى الامتناع نهائيا عن تعاطى الخمر ، وذلك حينما نزلت الآية التالية التى حرمت الخمر تحريما تاما :

---

(١٤) محمد عثمان نجاتى ، **القرآن وعلم النفس** . (القاهرة ، دار الشروق ، ١٩٨٢) ، ص ١٧٠ .

« يا أيها الذين آمنوا انما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون ٠ انما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء فى الخمر والميسر ويصـــدكم عن ذكر الله وعن الصلاة ، فهل أنتم منتهون » ٠ (المائدة : ٩٠ ، ٩١)

ان هذا الأسلوب فى التدرج فى تحريم الخمر قام باضعاف حب المسلمين لها تدريجيا ، وأحل محل الحب استجابة معارضة له هى استجابة النفور والكره ٠ وقد تمت هذه العملية تدريجيا حتى حققت الهدف المنشود منها بنجاح تام ٠٠

هكذا كان أسلوب القرآن الكريم فى تعديل سلوك المسلمين على أحسن ما يتلاءم مع طبيعة البشر ، وقد سبق فى هذا ما يحاوله علمـــاء النفس المحدثين بمئات السنين ولم يأتوا بجديد فى هذا المضمار ٠

* * *

● **ثانيا ــ الدوافـــــع :**

تعتبر نظرية « مازلو » واحدة من أشهر النظريات فى دوافـــع الانسان ، وتقوم هذه النظرية على عدد من الافتراضات هى[١٥] :

١ ــ أن حاجات الانسان يمكن ترتيبها فى سلم هرمى حســـب أهميتها بدءا من الحاجات الدنيا (البيولوجية) الى حاجات الأمن ثـــم الحاجات الاجتماعية / النفسية التى تنتهى بحاجة تحقيق الذات فى قمة هرم الحاجات ويعكس هذا السلم شدة الحاجة الى الاشباع ، ويشـــير الى أن الحاجة الأكثر الحاحا ستطغى على اهتمام الفرد ، وتقلل بذلك من اهتمامه بالحاجات الأخرى ٠

٢ ــ أن الانسان هلوع بطبيعته ، وعلى ذلك فان حاجاته لا تشبع حتى نهايتها على الوجه الأكمل ، فبمجرد أن يشبع احدى الحاجـــات الأساسية تقل شدة الحاحها وتظهر حاجة جديدة لتحل محلها ٠ وهـــذه

(١٥) Maslow , A.; Motivation and Personality (New - York; Harper, 1954) .

العملية مستمرة الى ما لا نهاية ، وبالتالى يظل الانسان يسعى دائما لاشباع حاجاته •

٣ ــ بمجرد اشباع الفرد لاحدى حاجاته بشكل مناسب فــان هذه الحاجة لن تؤثر على سلوكه ، ومن ثم لن تدفعه أو تحفزه • وعلى ذلك فانه يركز على اشباع حاجة أخرى فى مستوى أعلى من السلم الهرمى ، ولكنه قد يتحول الى اتجاه عكسى أيضا اذا تم تهديد احدى الحاجات الدنيا لديه • مثال ذلك الشخص الذى اعتاد أن ينام بانتظام بدرجــة كافية ، فان النوم بالنسبة له ليس بالشىء المحفز ، ولكن اذا لم يكــن هذا الشخص قد حصل على حاجته من النوم ــ حاجة بيولوجية ــ لبضعة أيام فان حاجاته العليا فى التنظيم الهرمى تكون عند حدها الأدنى ، ويصبح النوم هو الدافع الأساسى له •

٤ ــ أن الحاجات تعتمد بعضها على البعض الآخر ، وتتداخل فيما بينها • وأن اشباع حاجة معينة لا يجعلها تختفى تمــاما حين تظهر الأخرى ، وعلى ذلك فانه على الرغم من عدم اشــباع بعض الحاجات ، فان هذا لا يعنى أنها قد اختفت أو سقطت نهائيا •

وتصنف الحاجات الأساسية للانسان الى :

١ ــ حاجات بيولوجية (فسيولوجية) أو أولية •

٢ ــ حاجات اجتماعية نفسية أو ثانوية •

ومن أمثلة الحاجات البيولوجية الجوع والعطش وما أشبه • وهذه الحاجات ضرورية لبقاء الانسان وحفظ النوع ، ولذا فهى شــائعة بين جميع البشر ، ولكنها تظهر بدرجات متفاوتة • فالطفل مثلا يحتاج الى قدر من النوم أكثر من حاجة الشخص الراشد • وتتعدل هذه الحاجات البيولوجية عن طريق الخبرة والممارسة الاجتماعية ، مثال ذلك : تعديل وجبات الطعام أثناء الصيام الى وجبتين فقط مع تعديل مواعيدها (١٦) •

---

(١٦) ســيد عبد الحميد مرسى ، **الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى** • (القاهرة الخانجى ، ١٩٧٦) ، ص ٥٦ •

أما الحاجات الثانوية فانها أكثر غموضا من الأولية لأنها تمثل حاجات عقلية ومعنوية بدلا من الحاجات الوظيفية للجسم • وتنمو هذه الحاجات الثانوية وتتطور وفقا للنضج العقلى للشخص وخبراته • ومن أمثلة الحاجات الثانوية الانتماء ، والاعتراف والتقدير ، وتحقيق الذات • وتختلف الحاجات الثانوية وتتنوع من شخص الى آخر بدرجة تفوق تلك التى نراها فى الحاجات الأولية •

أطلقنا على الجوع اسم الدافع أو الحاجة ، وكان فى امكاننا أن نسميه حافزا أو باعثا أو محركا أو نزعة أو ميلا فطريا الخ • ومن الخير والمفيد أن نصطلح على مدلول هذه الألفاظ التى تشير الى عناصر ديناميكية أو محركة والى كل ما يتصل بالحياة الوجدانية من انفعالات وعواطف تزداد الحاجا كلما ابتعدنا عن دائرة الوصف الأدبى وقصدنا الى التفسير العلمى •

يطلق اسم « الدافع » Motive اصطلاحا على كل ما يدفع الى النشاط ، حركيا كان أو ذهنيا • ومن بين هذه الدوافع ما هو فطرى ومنها ما هو مكتسب • وعندما يكون الدافع فطريا يمر بفترة من الكمون قبل أن تتاح له التبأور — ولا يكون حينذاك خاضعا للتصرف الارادى مباشرة — فيسمى فى هذه الحالة « حافزا » Drive • فاذا صدر عن نشاط الدافع سلوك مقصور على الأعمال البيولوجية ، سمى الدافع « حاجة » Need كالجوع مثلا • واذا شمل السلوك دائرة الأعمال الاجتماعية سمى الدافع « ميلا » Tendency ، وفى هذه الحالة تكون طبيعة الدافع عضوية ونفسية معا ، مثل الميول الأنانية (حب الذات) • والميل فطرى ، فاذا تبأور فى الشعور وأصبح موضوعا للتصور الذهنى سمى « نزعة » Inclination ، ومعنى النزعة قريب من معنى « الرغبة » Desire ، ولكن النزعة تكون مصحوبة بعناصر تصورية ذهنية • واذا نمت النزعة وقويت واستقرت تحت تأثير التجارب الانفعالية وما يتبعها من تأملات وتفكير ، تحولت الى « عاطفة » Sentiment [١٧] •

---

(١٧) يوسف مراد ، **مبادىء علم النفس العام** • ص ٤٠ — ٤١ •

وهنـــاك فئة أخرى من الدوافع ، مصدرها خارجى لا داخلى ، كالأشـــياء التى من شأنها تنشيط الدافع الداخلى وارضائه ، أو بعض العوامل الاجتماعية التى توجه النشـــاط وتعدله ، وفى هـــذه الحالة يسمى الدافع « باعثا » Incentive •

* * *

● الدوافع الفسيولوجية :

لقد اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى الذى منح نعمة الوجود لكل مخلوق ، أن يودع فى مخلوقاته خصائصها التى تؤهلها لأداء الوظائف التى خلقها الله تعالى لها • ومن بين الخصائص الهامة التى أودعها الله تعالى فى طبيعة تكوين الحيوان والانسان « الدوافع الفسيولوجية » •

وتؤدى الوظائف الفسيولوجية جانبا هاما للحيوان والانسان ، فهى تقوم بتلبية حاجات البدن وتسد كل ما يطرأ عليه من نقص ، وتقاوم كل ما يطرأ عليـــه من خلل أو اضطراب أو فقدان الاتزان • فهى تعمل دائما على الاحتفـــاظ للجسم بقـــدر معين من الاتزان الحيوى Homeostasis اللازم لحفظ ذاته وبقائه • وقد أوضحت الدراسات الفسيولوجية وجود ميل طبيعى فى بدن الانســـان والحيوان الى الاحتفاظ بدرجة ثابتة من الاتزان ، بحيث اذا اختل هـــذا الاتزان انبعث دافع للقيام بنشاط توافقى مستهدفا اعادة الجسم الى حالته الســـابقة من الاتزان • وقد يتم هـــذا النشاط التوافقى على أســـاس فسيولوجى بحت لا ارادة للانســـان فيه ، كما يحدث مثلا حينما يتصبب الجسم عرقا فى درجـــة الحرارة العالية مما يؤدى الى خفض حرارة البدن نتيجة لتبخر العرق ، أو كما يحدث حينما تدمع العين اذا دخل جسم غريب تحت الجفن فتؤدى الدموع الى التخلص من هـــذا الجسم الغريب • وقد يتم هـــذا النشاط التوافقى بقيام الفرد بنشاط ارادى معين ، كأن يقوم مثلا بتناول الغذاء فى حالة الجوع أو شرب المـــاء فى حالة الظمأ[١٨] •

---

(١٨) محمد عثمان نجاتى ، **مرجع ســـابق** ، ص ٢٣ ـــ ٢٥ .

وفكرة « الاتزان » هذه التى كشف عنها العلماء حديثا ، قد وردت فى القرآن الكريم منــذ أربعة عشر قرنا ، وذلك فى قوله تعالى :

« والأرض مددناها وألقينا فيهــا رواسى وأنبتنا فيهــا من كل شىء موزون » • (الحجر : ١٩)

« •• وخلق كل شىء فقدره تقديرا » • (الفرقان : ٢)

« •• وكل شىء عنده بمقدار » • (الرعد : ٨)

« انا كل شىء خلقناه بقدر » • (القمر : ٤٩)

فكل كائن حى مخلوق بطريقة معينة وبدقة مقدرة بحيث يكون على درجــة معينة من الاتزان • فاذا اختل هــذا الاتزان تنبعث الدوافع الفسيولوجية التى تدفع الانســان — وغيره من الكائنات — الى القيام بأنواع النشاط اللازم لاعادة البدن الى حالته الســابقة من الاتزان •

وقد أشــار القرآن الكريم الى هــذه الدوافع الفسيولوجية الهامة ، والتى نلخصها فيما يلى[١٩] :

١ — دوافع حفظ الذات :

ذكر الله ســبحانه وتعالى فى بعض آيات القرآن الكــريم أهم الدوافع الفسيولوجية التى تقوم بحفظ الذات وبقاء الفرد مثل : الجوع ، والعطش ، والتعب ، والتنفس ، والألم ••

لقد خاطب الله تعالى آدم عليــه السلام وهو فى الجنــة مذكرا اياه بما هو فيه من نعيم ، ومحذرا له من الوقوع فى شرك الشيطان الذى يريد أن يخرجه من الجنــة ليهبط الى حياة الأرض التى سيشقى فيها بالسعى والعمل المتواصل لاشباع دوافعه الفسيولوجية • قال تعالى :

« فقلنا يا آدم ان هــذا عدو لك ولزوجك فلا يخرجنكما من الجنة

---

(١٩) **المرجع الســابق** ، ص ٢٥ — ٣٧ •

فتشقى • ان لك ألا تجوع فيها ولا تعرى • وأنك لا تظمأ فيها ولا تضحى• فوسوس اليه الشيطان قال يا آدم هل أدلك على شـــجرة الخلد وملك لا يبلى • فأكلا منها فبدت لهما سوءاتهما وطفقا يخصفان عليهما من ورق الجنة ، وعصى آدم ربه فغوى » • (طه : ١١٧ – ١٢١)

ففى هـــذه الآيات اشـــارة الى ثلاثة دوافع هامة من دوافع حفظ الذات وهى دوافع الجوع والعطش وتجنب الحرارة المفرطة • كمـــا تشير هـــذه الآيات أيضا الى دافع حب البقاء ودافع التملك • وتعمل دوافع حفظ الذات فى خدمة دافع حب البقاء ، فهى باشباعها حاجات الجسم الفسيولوجية انما تعمل على بقاء الفرد واستمرار حياته • وقد كان دافع حب البقاء ودافع حب التملك مدخل الشيطان الى نفس آدم فوسوس له « **هل أدلك على شجرة الخلد وملك لا يبلى** » ، فنسى آدم ما حذره الله تعـــالى منه وعصى أمر ربه فأكل من الشجرة ، ثم ندم على ما فعل •

وتشير بعض آيات القرآن الى أهمية كل من دافع الجوع وانفعال الخوف فى حياة الانسان • فكل منهما يلعب دورا هاما فى حياة الانسان •• فهو يعمل من أجل الحصول على القوت ثم يعمل على تأمين حياته من أحداث المستقبل وعاديات الزمان ومصائب الدهر • ولذلك فقد ذكرت بعض آيات القرآن الكريم كلا من الجوع والخوف كعاملين لهما أثرهما الخطير فى حياة الانسان • قال تعالى :

« ولنبلونكم بشىء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات ، وبشر الصابرين » • (البقرة : ١٥٥)

« وضرب الله مثلا قرية كانت آمنة مطمئنة يأتيها رزقها رغدا من كل مكان فكفرت بأنعم الله فأذاقها الله لباس الجـــوع والخوف بمـــا كانوا يصنعون » • (النحل : ١١٢)

« فليعبدوا رب هذا البيت • الذى أطعمهم من جـــوع وآمنهم من خوف » • (قريش : ٣ ، ٤)

وفى الحيـــاة الدنيا حيث يشقى الانسان ويكدح فى سبيل الحصول على رزقه وفى القيام بواجباته والوفاء بالتزاماته المختلفة ، فانه يشعر بالتعب والاعياء ويحتاج الى الراحة والنوم كى يستعيد حيويته ونشاطه ، ويصبح قادرا على الاستمرار فى القيام بواجباته وتحمل مسئوليات المعيشة • وفى هذا المعنى قال الله تعالى :

« ومن آياته منامكم بالليل والنهار وابتغاؤكم من فضله ، ان فى ذلك لآيات لقوم يسمعون » • (الروم : ٢٣)

« هو الذى جعل لكم الليل لتسكنوا فيه والنهار مبصرا ، ان فى ذلك لآيات لقوم يسمعون » • (يونس : ٦٧)

« وجعلنا نومكم سباتا • وجعلنا الليل لباسا • وجعلنا النهـــار معاشـــا » • (النبأ : ٩ — ١١)

فاذا كان النهار مستمرا لا نهاية له ، ولا يكون هنـــاك ليل يسكن فيه الانسان ليرتاح من العناء والتعب وينام ، فهل يستطيع الانسان أن يعيش حياة هانئة هادئة خالية من العناء والشقاء ؟ ان فى ذلك دليلا على فضل الله تعالى ونعمته على الانسان ، بأن جعل النهار والليـــل متعاقبين على الدوام ، وبأن أودع فى الانسان دافع التعب الذى يحفزه الى النوم والراحة حتى يسترد نشاطه وحيويته •

* * *

٢ — دوافع بقاء النوع :

وكما اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى أن يوجد فى طبيعة تكوين الانســـان دوافع فطرية تدفعه الى أنواع السلوك اللازمة لحفظ الذات ، فقد اقتضت حكمته كذلك أن يوجد فى طبيعة تكوين الانسان دافعين فسيولوجيين يدفعانه الى القيام بنوعين هامين من السلوك يتوقف عليهما بقاء النوع • هذان الدافعان هما الدافع الجنسى ، ودافع الأمومة[٢٠] •

---

(٢٠) **المرجع الســـابق** ، ص ٣٤ •

فالدافع الجنسى يقوم بوظيفة هامة هى التناسل لبقاء النوع • وعن طريق الدافع الجنسى تتكون الأسرة ، ومن هـذه الأسر نتكون المجتمعات والشـعوب ، فتعمر الأرض ، وتزدهر الحضارة • والدافع الجنسى أساس تكوين الأسرة حيث يسكن كل زوج الى زوجه فيشعر بالراحة والطمأنينة ، وتنشأ بينهما عواطف المحبة والمودة والرحمة ، مما يؤدى الى استمرار الحياة الزوجية فى وفاق وتعاون ، مما يهيىء المنـاخ المناسب لتنشـئة الأطفـال ورعايتهم وتكوين شـخصياتهم تكوينا سليما •

وقد أشـار القرآن الكريم الى ذلك فى آيات عديدة نذكر منها :

« يا أيهـا الناس انا خلقناكم من ذكر وأنثى وجعلناكم شـعوبا وقبائل لتعارفوا ، ان أكرمكم عند الله أتقاكم ، ان الله عليم خبير » •
(الحجرات : ١٣)

« والله جعل لكم من أنفسكم أزواجا وجعل لكم من أزواجكم بنين وحفدة ورزقكم من الطيبات » • (النحل : ٧٢)

« يا أيها الناس اتقوا ربكم الذى خلقكم من نفس واحـدة وخلق منها زوجها وبث منهما رجالا كثيرا ونساء ، واتقوا الله الذى تساءلون به والأرحام ، ان الله كان عليكم رقيبا » • (النساء : ١)

« ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا اليها وجعل بينكم مودة ورحمة ، ان فى ذلك لآيات لقوم يتفكرون » •
(الروم : ٢١)

« هو الذى خلقكم من نفس واحدة وجعل منها زوجها ليسكن اليها » •
(الأعراف : ١٨٩)

وشاءت حكمة الخالق سـبحانه وتعالى أن يوجد أيضا فى طبيعة تكوين الأم دافعا فطريا يهيؤها للقيام برسالتها الهامة فى الانجاب لبقاء النوع • وقد أشار القرآن الكريم الى ما تتحمله الأم من عناء الحمل والولادة ، ورعاية الطفل والحنو عليـه حتى ينمو ويصبح قادرا على

العناية بنفسه ، كما يصف عواطف الأم ، وحبها لأولادها ، ولهفتها عليهم ، وحزنها لبعدهم عنها ، وفرحتها لقربهم منها :

« ووصينا الانســـان بوالديه احســـانا ، حملته أمه كرها ووضعته كرها ، وحمله وفصاله ثلاثون شهرا » • (الأحقاف : ١٥)

« ووصينا الانســـان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله فى عامين أن اشكر لى ولوالديك الى المصير » • (لقمان : ١٤)

« وأصبح فؤاد أم موسى فارغا ، ان كادت لتبدى به لولا أن ربطنا على قلبها لتكون من المؤمنين » • (القصص : ١٠)

« فرددناه الى أمه كى تقر عينها ولا تحزن » ••
(القصص : ١٣)

* * *

● **الدوافع النفســية :**

يذهب معظم علماء النفس المحدثين الى أن الدوافع النفسية هى فى غالبيتها مكتسبة وليست فطرية ، نتيجة تفاعلها مع خبرات الفرد وعوامل البيئة والثقافة التى يعيش فيها وتؤثر على تنشئته الاجتماعية • وهم لا ينكرون وجود عناصر فطرية فيها • وقام « مازلو » باقتراح تصنيف جديد للدوافع يشـــمل « الدوافع الروحية » •• فقال بوجود نوعين من الدوافع أو الحاجات : حاجات أساسية ، وحاجات روحية • فالحاجات الأساسية هى التى سبق مناقشتها ، وتشمل الحاجات الروحية : العدل ، والخير ، والجمال ، والاتحاد ، والنظام • ويرى « مازلو » أن حاجات الانسان الروحية هى حاجات فطرية يتوقف على اشباعها تكامل نمو شخصية الفرد ونضجه •

ويرى « مازلو » أن للانســـان طبيعة خيرة فى جوهرها ، وليست شريرة على الاطلاق • ان الشـــخصية تتفتح خـــلال النضج ويكتشف الامكان الخير للانســـان عن نفسه بصورة أكثر وضوحا • وعندما يصبح

الانســـان عصابيا أو شريرا أو بائسا ، فالسبب فى ذلك أن البيئة قد جعلته كذلك بسبب الجهل والمرض الاجتماعى • ان الانسان الخير يصبح شريرا لأن البيئة شريرة ، وان كان بعض الناس يظلون طيبين على الرغم من تأثير البيئة المفســـد • ويمكن للبيئة أن تقوم بدور فعال نتساعد الإنســـان فى محاولاته لتحقيق ذاته(٢١) •

ولم يهتم علماء النفس المحدثون بدراســـة الجانب الروحى من الانســـان والحاجات الانسانية السامية التى تنبعث منه ، والتى هى أهم وأرقى الحاجات الانسانية باعتبارها أهم ما يميز الانســـان عن غيره من الكائنات • ان التزام علماء النفس المحدثين بتطبيق المنهج العلمى المستخدم فى العلوم الطبيعية على دراســـة الانســـان دفعهم الى حصر انتباههم فى دراســـة جوانب السلوك الانسانى التى يمكن أن تخضع للملاحظة المعملية وللبحث التجريبى ، وجعلهم يتجنبون البحث فى نواحى السلوك الانسانى المتعلقة بالنواحى الروحية فى الانســـان • وبدلا من محاولة الكشف عن وسائل جـــديدة أو ابتكار مناهج حديثة تصـــلح لبحث هـــذه النواحى الروحية فى الانســـان ، فقد أغفلوا دراستها كلية(٢٢) •

ولقد انتقد « اريك فروم » علم النفس الحديث لاهتمامه فى أغلب الأحيان بدراسة نواح ســـطحية من سلوك الانسان ، واغفاله دراسة مشـــكلات الانســـان الهامة وقيمه العليا وجوانبه الروحية • ويشير « فروم » الى أن الاحصـــاءات تدل على أن أكثر البلدان الأوروبيـــة ديمقراطية وأمنا ورفاهية ، وأن الولايات المتحدة الأمريكية ، وهى أكثر بلدان العالم انتعاشا من الناحية الاقتصادية ، هى البلاد التى تزداد فيها نســـبة الاضطراب العقلى • فكلما تقدمت البلاد اجتماعيا واقتصاديا ،

---

(٢١) هول ولندزى ، **نظريات الشـــخصية** ، ترجمة فرج أحمد فرج وآخرين • (القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١) ، ص ٤٢٤ •

(٢٢) محمد عثمان نجاتى ، **مرجع ســـابق** ، ص ٣٨ ـــ ٣٩ •

وتوفرت فيها أسباب الراحة ، واستقر فيها الأمن والحكم الديمقراطى ، ازداد فيها ميزان العقل اختلالا ! ويتساءل « فروم » : « ألا يمكن أن يكون فى أسلوب حياتنا أمر مختل من أساسه ، وأن تكون الأغراض التى نهدف الى تحقيقها فاسدة فى صميمها ؟ » .. ربما كان رغد العيش مما يفى بحاجات الانســان المــادية ، ولكنه يبعث فى نفوسنا الملل ، فيدفع الانســان الى ادمان الشراب والى الانتحار للتخلص من حالة الضجر التى لا تطاق . ان الاحصاءات تدلنا على أن الانسان لا يعيش على الخبز وحده ، وأن المدنية تقصر عن بث الطمأنينة فى النفوس ، ولا تفى ببعض حاجات الانسان العميقة الخفية . وان كان الأمر كذلك فما عسى أن تكون هــذه الحاجات[٢٣] ؟

ان الحاجات الروحية هى الأساس ، وينبغى أن يهتم علم النفس المعاصر بدراسة القيم الروحية وترسيخها وتعميقها فى نفوس البشر ووضع أسس للأخلاقيات الانسانية . ان المعايير الأخلاقية ترتكز الى الصفات الفطرية فى الانســان ، ومن شأن أية مخالفة لهذه المعايير الخلقية أن ينشأ عنها اضطرابات عقلية وانفعالية[٢٤] .

وسنناقش الآن باختصار أهم الدوافع النفسية .

١ ــ دافع التملك :

ان دافع التملك من الدوافع النفسية التى يتعلمها الانســان أثناء تنشئته الاجتماعية . فهو يتعلم منــذ طفولته أن يتملك ويحافظ على ألعابه وأدواته ولا يسمح لغيره من الأطفال أن يأخذها منه ، ثم يتطور حبه للتملك من خلال خبراته الشخصية فى مراحل نموه المختلفة ويحاول تملك المــال والعقارات والممتلكات التى تشبع حاجته الى الأمن ــ أى

---

(٢٣) ايريك فروم ، **المجتمع الســليم** ، ترجمة محمــود محمــود . (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٦٠) ، ص ١٠ ــ ١١ .

(٢٤) Fromm, E.; **Man for Himself ; An Inquiry into the Psychology of Ethics** (New - York : Rinehart, 1947, pp. 6-7).

تأمين مستقبله • ونراه يفضل العمل الثابت ذا الدخل المستقر الذى يؤمن مستقبله •

وللمال أهميته فى اشباع حاجات الانسان ، ويمكن ترتيب هذا الاشباع على النحو الآتى :

- ضروريات الحياة : كالطعام والمسكن والملبس •
- ضروريات الصحة والتعليم •
- كماليات الحياة (ومعظمها حاجات مكتسبة) •
- الحصول على المركز الاجتماعى والمكانة والنفوذ • وقد أشار القرآن الكريم فى كثير من المواضع الى دافع التملك :

« زين للناس حب الشهوات من النساء والبنين والقناطير المقنطرة من الذهب والفضة والخيل المسومة والأنعام والحرث ، ذلك متاع الحياة الدنيا ، والله عنده حسن المآب » • (آل عمران : ١٤)

« المال والبنون زينة الحياة الدنيا » • (الكهف : ٤٦)

« وتحبون المال حبا جما » • (الفجر : ٢٠)

« ويل لكل همزة لمزة • الذى جمع مالا وعدده • يحسب أن ماله أخلده » • (الهمزة : ١ ــ ٣)

« وأمددناكم بأموال وبنين وجعلناكم أكثر نفيرا » • (الاسراء : ٦)

« اعلموا أنما الحياة الدنيا لعب ولهو وزينة وتفاخر بينكم وتكاثر فى الأموال والأولاد » • (الحديد : ٢٠)

***

٢ ــ دافع التنافس :

التنافس من الدوافع النفسية المكتسبة التى يتعلمها الانسان من البيئة والثقافة التى ينشأ فيها • وقد يتعلم الفرد خلال نشأته التنافس الاقتصادى ، أو التنافس العلمى والثقافى ، أو التنافس الاجتماعى ،

أو غير ذلك من أنواع التنافس السائدة فى مختلف الثقافات • وقد حث القرآن الكريم على تنافس الناس فى تقوى الله ، والعمل الصالح ، والتمسك بالقيم والمبادىء الانسانية ، واتباع المنهج الربانى فى علاقاتهم بالخالق سبحانه وتعالى أو فى علاقاتهم بالآخرين حتى يحظوا بمغفرة الله ورضوانه • قال تعالى :

« ان الأبرار لفى نعيم • على الأرائك ينظرون • تعرف فى وجوههم نضرة النعيم • يسقون من رحيق مختوم • ختامه مسك ، وفى ذلك فليتنافس المتنافسون » • (المطففين : ٢٢ — ٢٦)

« ولكل وجهة هو موليها ، فاستبقوا الخيرات » ••
(البقرة : ١٤٨)

« سابقوا الى مغفرة من ربكم وجنة عرضها كعرض السماء والأرض أعدت للذين آمنوا بالله ورسله ، ذلك فضل الله يؤتيه من يشاء ، والله ذو الفضل العظيم » • (الحديد : ٢١)

« •• فاستبقوا الخيرات ، الى الله مرجعكم جميعا فينبئكم بما كنتم فيه تختلفون » • (المائدة : ٤٨)

***

٣ — دافع الانجاز :

تتمثل مشكلة « الدافعية للعمل والانجاز » فى أن الانسان لا يعمل بكل طاقاته ، فهو يميل غالبا الى أن يبذل مجهودا أقل مما يستطيع أن يبذله ، ونجد أن انتاجه لا يتكافأ مع قدراته وامكاناته •

ولقد كان « هوايت »[٢٥] يرى أن من أسس الدافعية أن يهتم الانسان بمعرفة ما يدور حوله فى العالم وأن يحصل منه على ما يريد ، ولاحظ أن الناس يرغبون فى فهم بيئتهم الطبيعية وكذا بيئتهم الاجتماعية

(٢٥) White , R.; « Motivation Reconsidered : the Concept of Competence . » **Psychological Review** 66,5,1959.

والتعامل معها • وبمعنى آخر ، فانهم يودون أن تتاح لهم المقدرة على جعل الأشــياء تحدث ، أى يبتدعوا الأحداث بدلا من مجرد انتظارها بسلبية • وقد عبر « هوايت » عن هــذه الرغبة فى الانشاء والتكوين والابداع « بدافع الجدارة » (الأهلية) • ويرى أنه يمكن ملاحظة هذا الدافع فى الطفل الرضيع فى شــكل المحاولة العشوائية للامســاك بالأشــياء والحركة الدائبة ومحاولة الوصــول الى ما فى متناوله ، وفيما بعد ــ أى فى مراحل النمو ــ تتخذ شــكل البحث والتنقيب والفك والتركيب وما أشــبه • وفى مرحلة الرشد يميل دافع الجدارة الى التعبير عن نفسه فى شكل الرغبة فى السيطرة على العمل والنمو المهنى •

ويتوافر لدى كل شخص « دافع الانجاز » بدرجة ما ، ولكن هناك بعض الناس نجدهم أكثر تهيؤا باستمرار للانجــاز عن غيرهم • ان معظم الناس مستعدون لبذل المزيد من الجهد فى أعمالهم اذا ما واجهوا تحديات لتحقيق الانجاز المنشود فى مواجهة أسباب قوية أو مثيرات لبذل هذا الجهد ، وكلما كان دافع الانجاز قويا فان الاحتمال يزداد بأن يفرض الشخص على نفسه الكثير من الالتزامات • واننا نجد الشخص المتوفر لديه دافع الانجــاز القوى لا يتوقع أية اثابة ، اذ يكفيه الانجاز فى حــد ذاته •• فهو يجد المتعة والسعادة فى كسب الموقف وتحدى المواقف الصــعبة(٢٦) •

وقد حث القرآن الكريم على العمل والانجاز فى مواقف كثيرة ، قال تعــالى :

« وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورســوله والمؤمنون ، وستردون الى عالم الغيب والشهادة فينبئكم بما كنتم تعملون » •

(التوبة : ١٠٥)

« ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات انا لا نضيع أجر من أحسن عمــلا » • (الكهف : ٣٠)

---

(٢٦) Mc Clelland, D.; **The Achievement Motive.** (New-York : Appleton Century - Crofts, 1953) .

« من عمل صالحا من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون » • (النحل : ٩٧)

« ولكل درجات مما عملوا ، وليوفيهم أعمالهم وهم لا يظلمون » •
(الأحقاف : ١٩)

« •• ليأكلوا من ثمــره وما عملته أيديهم ، أفلا يشــكرون » •
(يس : ٣٥)

* * *

● **ثالثا ــ الاستبصار والالهــام :**

يقصد بالاستبصار مدى قدرة الشخص على أن يفهم نفســه ، ويدرك نواحى القوة والقصور فى ذاته ومكونات شخصيته ، على أن يتقبل ذاته على ما هى عليــه • ولا يشترط الاستبصار فهم الفرد لذاته عقليا فقط ، بل يشترط أن تتغير وجهة نظره نحو نفسه ومشاعره نحــو ذاته •• فالفهم هنا أساسه العقل والشــعور الوجدانى ، والتغيير هو تغيير الاتجاهات والكشف عن العناصر النفسية الايجابية واعادة تنظيمها بما يساعد الشخص على تحقيق التكيف والتوافق • ويؤدى الاستبصار فى هــذه الحالة الى تغيير وجهة نظر الفرد نحو نفسه ونحو العــالم المحيط به[٢٧] •

ولقد فرق « الغزالى » بين نوعين من الادراك الانسانى هما[٢٨] :

١ ــ الادراك بالتعلم والاكتساب ، أى عن طريق التعلم الانسانى •

٢ ــ الكشف والالهام ، أى طريق التعليم الربانى •

أما التعلم الانســانى ، فهو الذى يكتسب عن طريق الاســتدلال والتجربة والاستنباط •

---

(٢٧) سيد عبــد الحميد مرسى ، **الارشاد النفسي والتوجيه التربوى والمهنى** ، ص ١٢٩ .

(٢٨) عبــد الكريم العثمان ، **الدراسات النفسية عند المســلمين** ، ص ٣٥٨ •

وأما طريق الكشف ، فهو طريق العلم اللدنى — الربانى — الذى لا يحصل بالاكتساب ، وانما يهجم على القلب من حيث لا يدرى ، ولذلك يسمى الهاما أو وحيا حسبما تكون طريقة ايصال العلوم معروفة أو مجهولة •

« فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للاسلام » ••

(الأنعام : ١٢٥)

ان الانسان يستطيع اذا رفع حجاب القلب بالتصفية والتزكية أن يتلقى النفحات الالهية :

« قد أفلح من زكاها • وقد خاب من دساها » •

(الشمس : ٩ ، ١٠)

ولقد أورد « الغزالى » عددا من الشواهد على صحة الالهام نعرض أهمها فيما يلى[٢٩] :

١ — يذكر « الغزالى » فى هذا المجال الآيات الآتية :

« ما يفتح الله للناس من رحمة فلا ممسك لها » •• (فاطر : ٢)

« والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا » •• (العنكبوت : ٦٩)

« •• ومن يتق الله يجعل له مخرجا • ويرزقه من حيث لا يحتسب » •• (الطلاق : ٢ ، ٣)

ويعلق على هذه الآية بأن المخرج يكون من الاشكالات والشبه ، وأن المقصود من **« ويرزقه من حيث لا يحتسب »**• أنه يعلمه علما من غير تعلم ويصطفيه من غير تجربة •

« يا أيها الذين آمنوا ان تتقوا الله يجعل لكم فرقانا » ••

(الأنفال : ٢٩)

ويعلق« الغزالى » على هذه الآية بقوله : يجعل لكم نورا يفرق به بين الحق والباطل ويخرج بواسطته من الشبهات •

« •• وعلمناه من لدنا علما » • (الكهف : ٦٥)

والمقصود بالعلم اللدنى ذلك الذى ينفتح فى سر القلب من غير سبب مألوف من خارج •

---

(٢٩) **المرجع السابق** ، ص ٣٦٣ — ٣٦٥ .

ومن أهم الأدلة على وجود الالهام ما فطر الله عليـــه النفوس من الصلة بالربوبية ، ويشرح الغزالى ذلك على النحو التالى :

١ ــ جميع النفوس أهل فى الأصل للمعرفة ، قادرة على تحقيقها ، لأنها كلها بقوة طهارتها الأصلية وصفاتها أهل لاشراق النفس الكلية فيها ، ومستعدة لقبول الصورة المعقولة عنها • فكل مولود يولد على الفطرة •• والعلوم مركوزة فى النفوس بالقوة •

٢ ــ رحمة الله مبذولة بحكم الجود والكرم من الله ، وغير مضنون بها على أحد ، ويتم ذلك عن طريق النفس الكلية لأن العلوم كلها فى جوهر هــذه النفس المتصلة بالعقل الأول •

٣ ــ هنالك نفوس بقيت على طهارتها الأصلية ، وهى النفوس النبوية القابلة للوحى والتأييد ، ولذلك يقبل الله عليها اقبالا كليا •

٤ ــ أما باقى النفوس فهى على درجات من حيث البقاء على نقائها الأصلى ، ويكون نقصانها لأسباب منها :

ــ نقصان فى ذاتها كنقصان قلب الصبى •

ــ كدورة المعاصى والخبث الذى يتراكم على القلب من الشهوات فيمنع ظهور الحق فيه لظلمته •

ــ عدول القلب عن الجهة المطلوبة التى عنها تصدر الحقيقة •

ــ حجاب التقليد والتعصب للمذاهب[٣٠] •

فالعلوم اللدنية لم تحجب عن القلوب لبخل وقع من جهة المنعم ، ولكن لخبث وكدورة وشغل من جهة القلوب ، لذلك فان الانســـان يستطيع اذا رفع حجاب القلب بالتصفية والتزكية أن يتلقى النفحات الالهية :

« قد أفلح من زكاها • وقد خاب من دساها » •

(الشمس : ٩ ، ١٠)

« فمن يرد الله أن يهديه يشرح صدره للاسلام » •

(الأنعام : ١٢٥)

---

(٣٠) الغزالى ، **احياء علوم الدين** ، ٣ : ١٣ .

ان قدرة العقل الانســـانى على معرفة الحقائق والتحصيل العلمى محدودة ، فهو لا يستطيع أن يحيط أو يلم بجميع الحقائق الكونية ، كما أنه عاجز عن أن يصل بجهوده الذاتية الى معرفة الحقائق الغيبية[٣١] •

« •• وما أوتيتم من العلم الا قليلا » • (الاسراء : ٨٥)

وفضلا عن ذلك ، فان العقل الانسانى معرض لأخطاء التفكير ، كما أنه معرض للغفلة والنســـيان • ولذلك كان الانســـان فى حاجة من وقت لآخر الى هداية الله سبحانه وتعالى له وتوجيهه الى ما فيه خيره وصلاحه ، سواء عن طريق الأنبيـــاء والرسل ، أو عن طريق الالهام والرؤيا • ولقد كانت مهمة الأنبياء والرسل الذين بعثهم الله تعـــالى عبر عصور التاريخ المختلفة هى هداية الناس وتعليمهم شـــعائر الدين وما فيه خير البشرية •

« كان الناس أمة واحدة فبعث الله النبيين مبشرين ومنذرين وأنزل معهم الكتاب بالحق ليحكم بين الناس فيما اختلفوا فيه » ••

(البقرة : ٢١٣)

« ولقد بعثنا فى كل أمة رســـولا أن اعبـــدوا الله واجتنبوا الطاغوت » • (النحل : ٣٦)

والالهام هو نوع من العلم اللدنى الذى يفيض الله سبحانه وتعالى به على الانســـان ، ويلقيه فى قلبه ، فتنكشف له بعض الأسرار ، وتتضح له بعض الحقائق • ولقد وردت فى القرآن الكريم آيات كثيرة تشـــير الى العلم اللادنى ــ العلم الربانى الذى يصل لصاحبه عن طريق الالهام ــ الذى أفاض الله تعالى به على أنبيائه ورسله • ومن أمثلة ذلك ما ذكره القرآن الكريم فى سورة الأنبياء عن داوود وسليمان عليهما الســـلام حينما قاما بالتحكيم بين رجلين أحدهما صاحب حرث اشتكى بأن غنم الثانى قد رعت فيه وأفسدته • فحكم داوود عليه السلام لصاحب الحرث برقاب الغنم • وألهم الله تعالى سليمان عليـــه السلام بالحكم لصاحب

---

(٣١) محمد عثمان نجاتى ، **القرآن وعلم النفس** ، ف ٦ •

الحرث بالانتفاع بدر الغنم ونسلها وصوفها الى أن يعود الحرث كما كان باصلاح صاحب الغنم لها فيردها اليه • وقد رأى داوود رجاحة رأى سليمان فرجع اليه • قال تعالى :

« وداوود وسليمان اذ يحكمان فى الحرث اذ نفشت فيه غنم القوم وكنا لحكمهم شاهدين • ففهمناها سليمان ، وكلا آتينا حكما وعلما » ••

(الأنبياء : ٧٨ ، ٧٩)

وقال تعالى عن داوود عليــه السلام :

« •• وآتاه الله الملك والحكمة وعلمه مما يشاء » ••

(البقرة : ٢٥١)

وعلم الله تعالى يوسف عليــه السلام عن طريق الالهام تأويل الأحلام والرؤى :

« •• وكذلك مكنــا ليوســف فى الأرض ولنعلمــه من تأويل الأحاديث ، والله غالب على أمره ولكن أكثر الناس لا يعلمون • ولما بلغ أشده آتيناه حكما وعلما ، وكذلك نجزى المحسنين » •

(يوسف : ٢١ ، ٢٢)

ومن الأمثلة البارزة فى القرآن الكريم عن العلم اللدنى ما جاء فى سورة الكهف عن العبد الصالح الذى طلب منه موسى عليه السلام أن يرافقه ليتعلم منه :

« فوجدا عبدا من عبادنا آتيناه رحمة من عندنا وعلمناه من لدنا علما • قال له موسى هل أتبعك على أن تعلمن مما علمت رشدا » •

(الكهف ٦٥ ، ٦٦)

ومع أن موسى كان نبيا ورسولا الا أنه لم يكن يعلم ما خص الله تعالى به العبد الصالح من علم لدنى كشف له به من أسرار الغيب ما لم يكن يعلم موسى عليــه السلام • فقد علم العبد الصالح من الله تعالى أن هناك ملكا يتعقب السفن ويغتصبها ، ولذلك خرق سفينة يملكها بعض الفقراء والمساكين ليعيبها وينجيها من الملك الظالم • وعلم أيضا أن الغلام الذى قتله سيرهق والديه الصالحين فأراد الله تعالى أن يبدلهما

عنه غلاما خيرا منه • كما علم أيضا أنه يوجد تحت الجدار الذى سينقض كنز لغلامين فقيرين فى المدينة كان والدهما صالحا ، فأقامه ليحفظه لهما حتى يكبرا ويستخرجا كنزهما • وقال العبد الصالح أن ما فعله لم يكن عن أمره ، وانما كان عن أمر الله تعالى :

« •• وما فعلته عن أمرى •• » (الكهف : ٨٢) .

وقد وردت فى القرآن الكريم آيات كثيرة تدل على أن الايحاء أو الالهام الالهى يمكن أن يحدث لغير الأنبياء والرسل • فقد حدث ذلك لأم موسى :

فلقد كان الفرعون الطاغية قد تكبر وتجبر ، وجعل أهل مصر شيعا ، كل طائفة فى شأن من شئونه • ووقع أشد الاضطهاد والبغى على بنى اسرائيل ، لأن لهم عقيدة غير عقيدته هو وقومه • وأحس الطاغية أن هناك خطرا على عرشه من وجود هذه الطائفة فى مصر ، وابتكر طريقة خبيثة للقضاء على الخطر الذى يتوقعه من هذه الطائفة ، وذلك بتذبيح الذكور من أولادهم عند ولادتهم ، حتى لا يتكاثر عدد الرجال فيهم • ولقد ولد موسى عليه السلام فى ظل تلك الأوضاع القاسية •• فالخطر محدق به ، والموت يترقبه • وهاهى ذى أمه حائرة به ، خائفة عليه ، تخشى أن يصل نبؤه الى الجلادين • وهاهى ذى بطفلها الصغير فى قلب المخافة ، عاجزة عن حمايته وعن اخفائه •• وهنا تتدخل يد القدرة ، فتتصل بالأم الوجلة القلقة المذعورة ، وتلقى فى روعها كيف تعمل ، وتوحى اليها بالتصرف :

« وأوحينا الى أم موسى أن أرضعيه ، فاذا خفت عليه فألقيه فى اليم ولا تخافى ولا تحزنى ، انا رادوه اليك وجاعلوه من المرسلين » •

(القصص : ٧)

ويشير القرآن الكريم أيضا الى أن الايمان والتقوى والاخلاص فى عبادة الله ، وما يؤدى اليه ذلك من صفاء القلب وشفافية الروح ، يجعل الانسان مهيأ لتلقى الايحاء والالهام من الله تعالى ليهديه الى طريق الخير والحق ، وليرشده الى سبل الفضيلة والهداية :

« والذين اهتدوا زادهم هدى وآتاهم تقواهم » •
(محمد : ١٧)

« والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا ، وان الله لمع المحسنين » •
(العنكبوت : ٦٩)

ولا يتعرض علماء النفس المحدثون لدراسة الالهام الالهى ، ولكنهم حين يدرسون التفكير المبدع فانهم يطلقون مصطلح « الالهام » أو « الاشراق » على ظهور الأفكار المبدعة التى يبدو أنها تظهر فجأة لبعض الناس أثناء تفكيرهم فى حل بعض المشكلات • وهم يفسرون هذا النوع من الالهام بأنه ينبثق من عقل المفكر ذاته ، وهو ليس شيئا يفيض عليه من مصدر خارجى • فحينما يفكر الانسان فى مشكلة ما مدة طويلة دون أن يهتدى الى حلها ، فانه يتركها عادة لفترة من الزمن يريح فيها ذهنه ثم يعود الى التفكير فيها فيما بعد • ويحدث خلال هذه الفترة من الراحة — التى يسميها علماء النفس « بفترة الحضانة » — تغيرات هامة فى عملية التفكير •• فأولا ، يتخلص التفكير من بعض الشوائب التى كانت تعوقه عن الوصول الى الحل • وثانيا ، يرتاح الذهن من الاجهاد الذى يصيبه نتيجة مواصلة التفكير فى المشكلة ، بحيث اذا عاد الى التفكير فيها فيما بعد يكون أكثر صفاء • وثالثا ، يحدث نوع من التنظيم فى معلومات الانسان مما يؤدى الى اتضاح بعض العلاقات التى لم تكن واضحة من قبل ، وظهور بعض الأفكار الجديدة ، والاهتداء الى حل للمشكلة •

وليس هناك فى الواقع تعارض بين التفسير العلمى للالهام الذى يذهب اليه علماء النفس المحدثون فى تفسيرهم للتفكير المبدع ، وبين التفسير الدينى له • ان علماء النفس المحدثين يتوقفون فى تفسيرهم عند العمليات الفسيولوجية التى تتم فى المخ ، والعمليات السيكولوجية المصاحبة لها • ولكن رجل الدين ، مع تسليمه بالعمليات الفسيولوجية التى تتم فى المخ والعمليات السيكولوجية المصاحبة لها ، الا أنه يتجاوز هذا المستوى من التفسير ، ويذهب الى أن الله سبحانه وتعالى المتصرف فى كل شىء فى الكون والمدبر لأموره ، قد تقتضى مشيئته

أن يوجه عملية التفكير لدى بعض الناس على نحو ما بحيث يهديهم الى الكشف عن بعض الحقائق التى يريد سبحانه أن يلهمهم بها ، فتتضح لهم هـذه الحقائق كأنما أشرقت فى عقولهم فجأة • وقد تقتضى مشيئة الله تعالى أن يحدث الالهام أيضا فى غير أوقات التفكير المبدع ، بأن يفيض الله تعالى فى أى وقت يشاء على أنبيائه ورسله وغيرهم من عباده بما يشاء من ايحاءات والهامات •

وقد قام علماء النفس المسلمون الأقدمون بتفسير الالهام تفسيرا يتفق مع مفهوم الدين له ، مع ما جاء فى القرآن عنه • فالغزالى ، مثلا ، يضيف الى آرائه السابقة عن الايحاء والالهام أن الدليل القاطع ــ فى نظره ــ على صحة الالهام ، عجائب الرؤيا الصادقة فانه ينكشف بها الغيب ، واذا جاز ذلك فى النوم فلا يستحيل فى اليقظة « فلم يفارق النوم اليقظة الا فى ركود الحواس وعدم اشتغالها بالمحسوسات ، فكم من مستيقظ عاقل لا يسمع ولا يبصر لاشتغاله بنفسه » [٣٢] ويتفق الغزالى هنا مع ابن سـينا الذى يفسر الوحى أو الالهام الذى يحدث لبعض الناس فى صورة رؤيا ، على أنه ناشىء عن اتصال النفس بالملكوت الأعلى ، وتلقى الوحى أو الالهام عنه[٣٣] • والرؤيا التى وردت فى القرآن الكريم هى الرؤيا الصادقة التى يلقى فيها الله سـبحانه وتعالى الى أنبيائه ورسله وغيرهم من الناس بوحى أو الهام معين ، أو يخبرهم بأمر سيحدث فى المستقبل ومن أمثلة ذلك رؤيا يوسف عليه السلام :

« اذ قال يوسف لأبيه يا أبت انى رأيت أحد عشر كوكبا والشمس والقمر رأيتهم لى ساجدين » • (يوسف : ٤)

وقد تحققت هـذه الرؤيا فيما بعد حينما استدعى يوسف عليـه السلام أبويه واخوته ، فلما دخلوا اليه سجدوا له سجود تحية واكبار •

---

(٣٢) الغزالى ، **احياء علوم الدين** ، ٣ : ١٠ .

(٣٣) محمد عثمان نجاتى ، **الادراك الحسى عنـد ابن سـينا بحث فى علم النفس عند العرب** (ط ٣) ، (بيروت : دار الشروق ، ١٩٨٠) ، ص ٢١٦ •

وذكر القرآن أيضا الرؤيا التى رآها كل من الفتيين اللذين دخلا السجن مع يوسف عليـــه السلام ، وقيامه بتفسيرهما[٣٤] • كما ذكر الرؤيا التى رأى فيها ملك مصر « **سبع بقرات سمان يأكلهن سبع عجاف وسبع سنبلات خضر وأخر يابسات** » (يوسف : ٤٣) وتفسير يوسف عليه السـلام لهـا [٣٥] •

كما ورد ذكر الرؤيا التى رأى فيها رســول الله ﷺ فى العام الذى سار فيه الى الحديبية أنه دخل مكة وطاف بالبيت العتيق :

« **لقد صدق الله رسـوله الرؤيا بالحق ، لتدخلن المسجد الحرام ان شاء الله آمنين محلقين رؤوسكم ومقصرين لا تخافون** » ••

(الفتح : ٢٧)

وفى ختام هذه المناقشة للايحاء والالهام نذكر بعض الآيات التى ورد بها الايحاء لنبى الله موسى عليــه السلام :

« **وأوحينا الى موسى اذ استسقاه قومه أن اضرب بعصاك الحجر ، فانبجست منه اثنتا عشرة عينا ، قد علم كل أناس مشربهم** » ••

(الأعراف : ١٦٠)

« **وأوحينا الى موسى أن ألق عصاك ، فاذا هى تلقف ما يأفكون** » •

(الأعراف : ١١٧)

« **وأوحينا الى موسى أن أسر بعبادى انكم متبعون** » •

(الشعراء : ٥٢)

* * *

• رابعا ــ الادراك :

يتحدد سلوك الفرد جزئيا وفقا للطريقة التى يدرك بها العالم المحيط به والمكون من أشخاص عديدين وأشياء كثيرة • ولاشك فى أن

---

(٣٤) يوسف : ٣٦ ، ٤١ • (٣٥) يوسف : ٤٧ ــ ٤٩ •

الأفراد يختلفون فيما بينهم في كيفية ادراكهم للأمور والأشخاص الذين من حولهم ، أي أن لكل فرد عالمه الخاص الذي يحدده في ذهنه بأسلوب متميز • وهناك عدة عوامل تتفاعل في تحديد مدركات الفرد وتتلخص في الآتي :

١ ــ **البيئة المــادية والاجتماعية للفرد** :وهي البيئة التي يعيش فيها الفرد وتساعد على تحديد مدركات الفرد • فلا شك في أن الشخص الذي يعيش في الريف أو البادية يختلف في ادراكه عن ذلك الذي يعيش في بيئة مدنية بالحضر ، اذ أن كلا منهما يتأثر بالبيئة والثقافة التي يعيش فيها •

٢ ــ **التركيب العضوي للفرد** : ان ما يراه الفرد في الأشياء الخارجة عنه انما يتحدد بصفاته وخصائصه الفسيولوجية والعقلية كالذكاء والاستعدادات • فالشخص منخفض الذكاء يتميز بمستوى فكري أقل تعقيدا وأقل تكاملا من ذلك الشخص مرتفع الذكاء •

٣ ــ **الحاجات والرغبات التي يسعى الفرد لتحقيقها** : ان لكل فرد حاجات أساسية سواء أكانت فسيولوجية أو نفسية / اجتماعية ، وكذا رغبات وطموحات يسعى لتحقيقها بجانب اشباع حاجاته الأساسية • وتسهم تلك الحاجات في تحديد ادراكه للأمور والأشخاص وبالتالي تؤثر في سـلوكه •

٤ ــ **خبرات الفرد وتجاربه الســابقة** : تتأثر مدركات الفرد وأساليب تفكيره بخبراته وتجاربه السابقة المختزنة في ذاكرته • فهو يدرك الأمور من واقع هذه الخبرات التي مرت به ويتصرف وفقا لمـا مر به من تجارب •

وعلى الرغم من الاختلافات الواضـحة في مدركات الأفراد على اختلافهم ، الا أن هناك بعض الأسس العامة والمشتركة في ما يدركونه • فللأفراد جميعا نفس الجهاز والتركيب الفسيولوجي ، وقد يشتركون في معظم حاجاتهم ورغباتهم والمواقف التي تواجههم ، خاصة في البيئة

أو الثقافة الواحدة • وعلى ذلك قد نرى أن العالم الادراكى للأفراد فى ثقافة معينة يميل الى التشابه •

ولقد تطورت دراسة الادراك تطورا سريعا فى السنوات الأخيرة ، ووضعت عدة فروض أساسية تساعد على تفسير عملية الادراك وتأثيرها على السلوك الانسانى • وأهم هذه الفروض ما يأتى[٣٦] :

١ ــ ينظم الفرد مدركاته بطريقة اختيارية •

٢ ــ يميل الفرد الى تنظيم مدركاته فى مجموعات متناسقة •

٣ ــ تتحدد صفات أى جزء مما يدركه الفرد بخصائص مجموعة من المدركات التى تضم هذا الجزء •

٤ ــ ينشأ التغير فى المدركات والأفكار بسبب التغير فى المعلومات التى يحصل عليها الفرد وكذا التغير فى حاجاته •

٥ ــ يتأثر التغير فى المدركات جزئيا بخصائص المدركات الحالية •

٦ ــ يتأثر تغيير المدركات بصفات الفرد الشخصية •

ولقد أرادت مشيئة الله سبحانه وتعالى أن يزود الكائن الحى بكل الامكانات والوظائف الضرورية للحياة ، فزوده بأجهزة يدرك بها العالم الخارجى وما يــدور حوله من أحــداث ، كما يدرك بها عالمه الداخلى وما يحدث فيه من تغييرات • والادراك الحسى وظيفة هامة فى الحياة ، اذ فيه يدرك الكائن الحى ما يؤذيه فيتجنبه ، وما يفيده فيسعى اليه •

والادراك الحسى وظيفة يشترك فيها كل من الانسان والحيوان ، غير أن الخالق سبحانه وتعالى قد خص الانسان بوظيفة ادراكية أخرى هامة يتميز بها عن سائر الكائنات الأخرى ، ألا وهى العقل ، الذى من خلاله يستطيع الانسان أن يعلو بادراكه عن الأشياء المحسوســة •• فيفكر فى المعانى المجردة كالخير والشر ، والفضيلة والرذيلة ، والحق والباطل ، والذى به يستطيع أن يستدل على المبادىء العامة من واقع

---

(٣٦) على السلمى ، **العلوم السلوكية فى التطبيق الادارى** • (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٠) ، ص ١٢٩ •

الملاحظات والتجارب • فبالعقل ، مثلا ، يستطيع الانسان أن يستدل من بديع خلق الله تعالى للكون وللانسان ، على وجود الخالق وقدرته ومشيئته سبحانه وتعالى[٣٧] :

« سـنريهم آياتنـا فى الآفاق وفى أنفسـهم حتى يتبين لهم أنه الحق » • (فصلت : ٥٣)

واذا ما حاولنا أن نتناول الادراك الحسى فى القرآن ، تطالعنا آيات عديدة نذكر منها على سبيل المثال :

« والله أخرجكم من بطون أمهاتكم لا تعلمون شيئاً وجعل لكم السمع والأبصار والأفئدة لعلكم تشكرون » • (النحل : ٧٨)

« وهو الذى أنشـأ لكم السـمع والأبصـار والأفئدة ، قليلا ما تشـكرون » • (المؤمنون : ٧٨)

« ثم سواه ونفخ فيه من روحه ، وجعل لكم السمع والأبصـار والأفئـدة ، قليلا ما تشكرون » • (السـجدة : ٩)

واكتفى القرآن الكريم بذكر السمع والبصر كأداتين من أدوات الاحساس ، وذلك لأهميتهما القصوى فى عملية الادراك الحسى ، كما أن فى ذكرهما ما يكفى للدلالة على أهمية جميع الحواس فى عملية الادراك الحسى • أما الأفئدة فهى هذه الخاصية التى صار بها الانسان انسـانا ، وهى قوة الادراك والتمييز والمعرفة التى استخلف بها الانسان فى هذا الملك العريض ، والتى حمل بها الأمانة التى أشفقت من حملها السموات والأرض والجبال •• أمانة الايمان الاختيارى ، والاهتداء الذاتى ، والاستقامة الارادية على منهج الله القويم • ولا يعلم أحـد ماهية هذه القوة ولا مركزها ، فهى سر الله فى الانسان لم يعلمه أحد سواه[٣٨] •

ويأتى ذكر السمع فى القرآن قبل البصر فى كثير من الآيات ، وقد يبدو هذا لعدة اعتبارات • فأولا ، أن السمع أهم من البصر فى عملية

---

(٣٧) محمد عثمان نجاتى ، **القرآن وعلم النفس** ، ص ١١٣ .
(٣٨) سيد قطب ، فى **ظلال القرآن** . جـ ٦ : ص ٣٦٤٥ ـــ ٣٦٤٦ .

الادراك الحسى والتحصيل والتعلم • فيستطيع الانسان اذا فقد بصره أن يتعلم اللغة ويحصل العلم والثقافة ، ولكنه اذا فقد سمعه تعذر عليه ذلك • ومما يدل على أهمية السمع فى الإدراك وفى تعلم اللغة — وهى من أهم أدوات التفكير وتحصيل العلوم — أن القرآن ذكره وحده مع العقل للدلالة على العلاقة الوثيقة بينه وبين العقل[39] :

« وقالوا لو كنا نسمع أو نعقل ما كنا فى أصحاب السعير » •

(الملك : ١٠)

كما يذكر القرآن فى كثير من الآيات السمع بمعنى الفهم والتعقل :

« ربنا اننا سمعنا مناديا ينادى للايمان أن آمنوا بربكم فآمنا » •

(آل عمران : ١٩٣)

« وأنا لما سمعنا الهدى آمنا به » ••

(الجن : ١٣)

« •• ونطبع على قلوبهم فهم لا يسمعون » •

(الأعراف : ١٠٠)

وثانيا ، أن حاسة السمع عقب الولادة مباشرة ، حيث يستطيع الوليد أن يسمع الأصوات عقب ولادته مباشرة ، بينما يحتاج الى فترة من الزمن كى يستطيع أن يرى الأشياء بوضوح • وقد أوضحت البحوث أن الطفل حديث الولادة يستجيب للأصوات العالية ولا يستجيب للأصوات الخافتة ، كما أوضحت أن الصور لا تبدو فى عينى الطفل حديث الولادة واضحة حتى يبلغ الشهر السادس من عمره •

وثالثا ، أن حاسة السمع تؤدى وظيفتها باستمرار دون توقف ، بينما حاسة البصر قد تتوقف عن أداء وظيفتها اذا أغمض الانسان عينيه أو نام •

لقد فضل الله سبحانه وتعالى السمع على البصر لأنه أول ما يؤدى وظيفته فى الدنيا ، ولأنه أداة الاستدعاء فى الآخرة ، لأن الأذن لا تنام أبدا •• واذا نام الانسان فان كل شيء يسكن فيه الا سمعه • هذا

---

(٣٩) محمد عثمان نجاتى ، **مرجع سابق** ، ص ١١٥ •

بالاضافة الى أن الأذن هى الصلة بين الانسان والدنيا •• فان الله سبحانه وتعالى حين أراد أن يجعل أهل الكهف ينامون مئات السنين قال :

« **فضربنا على آذانهم فى الكهف سنين عدداً** » •

(الكهف : ١١)

ومن هنا عندما تعطل السمع استطاعوا النوم مئات السنين دون أى ازعاج ، فالأذن هى التى تؤدى وظيفتها أولا ، وهى لا تنام ولا تغفل أبدا ، وهى الصلة بين الانسان والدنيا ، وأداة الاستدعاء فى الآخرة •• لذلك فضلها الله سبحانه وتعالى [٤٠] •

* * *

● **خامسا ــ محاسبة النفس :**

على الانسان أن يعرف نفسه على حقيقتها ، فما من خير يسعى مجاهدا لعمله الا وتنازعه نفسه فيه وتريد خلافه ، وما من شر يقبل الانسان عليه الا وكانت نفسه داعية اليه ، ولا ضاع منه خير الا وكان بسبب جنوحها وهواها ، ولا مال الى محظور أو مكروه الا من محبته لنفسه وخضوعه لها وجنوحه الى طاعتها وارضائها •

ومن صفات النفس أنها عندما ترضى ، تتصف بالعلم ، ورحابة الصدر ، وتحاول كظم الغيظ وتجنب الحمق •• ولكنها عندما تغضب تنسى حلمها ، وتتنكر لقولها ، فيظهر منها السفه والحمق والحقد وسوء الخلق [٤١] •

« **ولسوف يعطيك ربك فترضى** » • (الضحى : ٥)

« **وجوه يومئذ ناعمة • لسعيها راضية** » • (الغاشية ٨ ، ٩)

« **يا أيتها النفس المطمئنة • ارجعى الى ربك راضية مرضية** » •

(الفجر : ٢٧ ، ٢٨)

---

(٤٠) محمد متولى الشعراوى ، **معجزة القرآن** : جـ ١ . (القاهرة : كتاب اليوم ، العدد ١٥٤ ، ١٩٧٩) ، ص ٩٥ ــ ٩٦ .

(٤١) حسن محمد الشرقاوى ، **نحو علم نفس اسلامى** . (الاسكندرية : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٦) ، ص ٢٣٣ .

« فأما من ثقلت موازينه ، فهو فى عيشة راضية » .

(القارعة : ٦ ، ٧)

« الذين ينفقون فى السراء والضراء والكاظمين الغيظ » ..

(آل عمران : ١٣٤)

« ويذهب غيظ قلوبهم ، ويتوب الله على من يشاء » ..

(التوبة : ١٥)

فاذا حاسب الانسان نفسه على مذموم أفعالها ، وعرفها بحقيقة ريائها ، ووعظها للعمل على نسيانها ، وداوم على تأنيبها لاقتراف المخالفات التى تقودها الى الهلاك ، وذكرها بوعد الله ووعيده .. وعاون العقل الراجح فى هدايتها ، فزجرها وأيقظها من غفلاتها ، وأوضح لها طريق الخير واليقين الذى لامراء فيه .. وأثبت لها الفؤاد بالبصيرة النافذة ذلك جميعا وتحققت منه ، وقهرها بالحجة الدامغة .. رجعت بعد طول عناد ومكابرة عن شهواتها ومطالبها الملحة .

ولكن النفس مع ذلك لا يؤمن جانبها ، حيث انها تتظاهر وتوافق العقل لفترة حتى تقوى عليه . وتلجأ الى حيل لا شعورية كالاسقاط والتبرير وما أشبه . وتلبس زى المتقين ، وتتستر خوف الافتضاح . فاذا حيل بينها وبين الشر تظاهرت بعمل الخير الى حين ، رغم أنها تميل الى الشر الباطن ، فهى أمارة بالسوء ، مخادعة مرائية ، ولا يوثق بوعودها ، فهى تريد الدنيا وان تظاهرت بحب الآخرة :

« واذا رأيتهم تعجبك أجسامهم ، وان يقولوا تسمع لقولهم ، كأنهم خشب مسندة ، يحسبون كل صيحة عليهم ، هم العدو فاحذرهم ، قاتلهم الله ، أنى يؤفكون » .

(المنافقون : ٤)

« واذا قيل لهم لا تفسدوا فى الأرض قالوا انما نحن مصلحون . ألا انهم هم المفسدون ولكن لا يشعرون » .

(البقرة : ١١ ، ١٢)

« ومن الناس من يعجبك قوله فى الحياة الدنيا ويشهد الله على ما فى

قلبه وهو ألد الخصام • وإذا تولى سعى فى الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل ، والله لا يحب الفساد » •

(البقرة : ٢٠٤ ، ٢٠٥)

« وما أبرىء نفسى ، ان النفس لأمارة بالسوء » •

(يوسف : ٥٣)

ان أفضل ما يفعله الانسان هو أن يفتش عن نفسه ، ويتهمها فيما يجهله عنها من غامض أمورها ومستور كيدها ، وتظاهر تقواها ، وتناقض أفعالها ، ولا ييأس من رحمة الله ، أو يقنط ويستسلم فينقطع عنه الرجاء •

ان الطريق الحق لمحاسبة النفس هو أن تخاصمها ، كما تخاصم عدوك الظالم البليغ الحجة ، المعتد بنفسه • وعليك ألا تصالحه حتى يرجع عن غيه بعد أن تكتشف أمره ، فاذا كشفته فقد عرفته ، واذا عرفته انهارت حجته ، وفقد أسلحة الغواية واستسلم لك كلية[٤٢] •

***

---

(٤٢) **المرجع السابق** ، ص ٢٢٧ •

الفصل الرابع

القيم والأخلاق

● أخلاق المؤمن :

يستهدف هذا الفصل مناقشة النفس البارة .. الخيرة .. الشاكرة .. العادلة .. الأمينة .. الوفية .. أى يناقش ــ بمعنى آخر ــ القيم والمبادىء والأخلاق الحميدة .

ان المؤمنين أهل حلم وتواضع وتسامح وحياء ..

« .. الذين يمشون على الأرض هونا واذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما » . (الفرقان : ٦٣)

تعرفهم بطول الصمت ، وتواصل الفكر ، وخفض الصوت ، والبعد عن الهرج والصخب .. وتعرفهم بالتأنى والاتقان والاحسان فيما يعهد اليهم من أعمال ، وتعرفهم بالدماثة ولين الطبع والصدق والوفاء والاعتدال فى كل شىء .

واذا كان لابد من اختيار صفة واحدة جامعة لطابع المؤمن لقلنا هى « السكينة » .. فالسكينة هى الصفة المفردة التى تدل على أن الانسان استطاع أن يسود مملكته الداخلية ويحكمها ويسوسها .. وهى الصفة المفردة التى تدل على انسجام عناصر النفس والتوافق بين مركباتها وانقيادها فى خضوع وسلاسة لصاحبها ، وهو أمر لا يوهب الا المؤمن .

ونقرأ هذه السكينة فى هدوء صفحة الوجه .. ليس هدوء السطح بل هدوء العمق .. هدوء الباطن .. وليس هدوء الخواء أو سكون الخمول ، وانما هدوء التركيز والصفاء واجتماع الهمة ووضوح الرؤية .

وهذه خاصية المؤمن .. ذلك الهدوء المشع الثرى .. لمـــاذا ؟ لأن علاقة المؤمن بما حوله علاقة متميزة مختلفة .. علاقته بالأمس والغـــد .. وعلاقته بالناس .. وعلاقته بالحياة والموت .. وعـــلاقته بعمله .. ونظرته للأخلاق .

فالأخلاق بالمعنى الواقعى وبالمعنى الفلسفى هى أن يشبع الفرد رغباته بما لا يتعارض مع حق الآخرين فى اشباع رغباتهم هم أيضا ، فهى مفهوم مادى اجتماعى بالدرجة الأولى وهدفها حسن توزيع اللذات .

أما الأخلاق بالمعنى الدينى ، فهى أن تقمع رغباتك ، وتخضع نفسك ، وتخالف هواك ، وتحكم شهواتك ، حتى تحقق ما أنت جدير به كخليفة عن الله ووارث للكون المسخر من أجلك . فمفهوم الأخلاق هنا فردى ، وهدفه أن يبلغ الفرد درجة الكمال ، وان كانت هناك ثمرة اجتماعية فانها تأتى بالتبعية .. فالمجتمع الذى يتألف من مثل هؤلاء الأفراد لابد أن يسوده الوئام والسلام المحبة .

والأخلاق بهذا المعنى خروج من عبودية النفس والاتجاه الى الخالق ســبحانه .. خروج من الجزء الى الكل .. من النسبى الى المطلق .. من الرغبة فى شىء مادى الى الرغبة فى حضرة الاله حيث يجب أن تتطلع كل العيون .. وهذا لا يمكن أن يتم الا اذا تم تصحيح بصر العين ، فأصبحت ترى كل شىء بحقيقة حجمه ونسبته .

ولهذا تبـــدأ الأخلاق الدينية بمجاهدة الشـــهوات حتى تحكمها وتخضعها ، ولا تبدأ بالتسليم لها واشباعها كما فى الأخلاق الشائعة .. فهى ليست دعوة الى حسن توزيع اللذات وانما هى دعوة الى الخروج من أسر اللذات . وهكذا تفترق النظرتان تماما ، وتؤدى كل منهما الى انسان مختلف[1] .

وماأكثر ما تستولى شهوات النفس على الانسان،فاذا هو منقادا لها..

---

(١) مصطفى محمود ، **من أسرار القرآن** . (القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨١) ، ص ٤٣ — ٤٥ .

لها •• أسير فى قيد مطالبها ، لا يرى الحياة الا فى ظل هذا الأسر الذى ألفه وركن اليه • وما درى هذا الانسان أنه خليفة لله سبحانه على الأرض ، وأنه بحكم هذه الخلافة فهو خليفة على نفسه أولا ، وأنه حاكم على نفسه غير محكوم لها ، وأنها احدى القوى التى وهبها الله له ، وأن عليه تسخيرها لمـــا فيه خيره فى دنياه وآخرته •

ومما لا شك فيه أن المادة سلطانها على الناس فى كل زمـــان ومكان ، وأن هذا السلطان اذا ما أطلق له العنان ، ولم يجد من يقف به عند حدوده ، طغى وبغى وأورد الانسان موارد التهلكة •• والمـــال وما يحققه من متع الحياة ومن جاه وسلطان ، هو القائم على كل انسان ، المتحكم فيه ، ان لم يجد من الانسان مراجعة له ونظرا فيه ووقفة معه • والله تعالى يعلم هذا السلطان للمال على النفوس ، وقد جاءت شريعته السمحاء بما يحقق للانسان التوازن بين الرغبة فى المـــال وبين الوقوع فى أسره ، فقال تعالى :

« المـــال والبنون زينة الحياة الدنيا ، والباقيات الصالحات خير عند ربك ثواباً وخير أملا » • (الكهف : ٤٦)

فالمـــال ، ان كان زينة ، فانما هو زينة الحياة الدنيا ، وتلك الزينة الى زوال • أما اذا كان من المـــال عمل صالح ، بما يخرج منه من زكاة ، ومن بر واحسان الى الوالدين وذوى القربى والجار والفقير والمسكين ، فان ذلك الى بقاء يلتقى به صاحبه فى الآخرة ، وينال به ثواب الله ورضـــوانه[٢] •

أما الانسان المؤمن فهو تركيب نفسى مختلف وأخلاقية مختلفة ورؤية مختلفة •• فهو يرى أن اللذات الدنيوية زائلة ، وأنها مجرد امتحان الى منازل ودرجات وراءها ، وأن الدنيا مجرد عبور الى تلك المنازل والدرجات الباقية • وأن الدنيا كالخيال ، وأن الله هو الضمان

---

(٢) عبد الكريم الخطيب ، « ومن الناس من يعبد الله على حرف » ، **الشرق الأوسط** ، ١٩٨٣/٥/١٤ ، ص ١٥

الوحيد فى رحلة الدنيا والآخرة ، وأنه لا حاكم ولا مقدر سواه ..
لو اجتمع الناس على أن يضروه لما استطاعوا أن يضروه الا بشىء كتبه
الله عليه ، وان اجتمعوا على أن ينفعوه لما استطاعوا أن ينفعوه
الا بشىء كتبه الله عليه .. ولهذا فهو لا يفرح لكسب ولا ييأس على
خسران ، واذا دهمه مكروه قال فى نفسه :

« .. وعسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم ، وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم ، والله يعلم وأنتم لا تعلمون » . (البقرة : ٢١٦)

والله عنده حكيم عادل رحيم لا يقضى بالشر الا بسبب ولحكمة
ولفائدة أو استحقاق عادل .. وهو لا يحسد أحدا ولا يغيظ أحدا ، بل
هو مشفق على الناس مما هم فيه من غفلة ، يقول له قلبه :

« لا يغرنك تقلب الذين كفروا فى البلاد . متاع قليل ثم مأواهم جهنم ، وبئس المهاد » . (آل عمران : ١٩٦ ، ١٩٧)

« قل لن يصيبنا الا ما كتب الله لنا » .. (التوبة : ٥١)

« انما نملى لهم ليزدادوا اثماً » . (آل عمران : ١٧٨)

« ما أصاب من مصيبة فى الأرض ولا فى أنفسكم الا فى كتاب من قبل أن نبرأها ، ان ذلك على الله يسير . لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما أتاكم ، والله لا يحب كل مختال فخور » .

(الحديد : ٢٢ ، ٢٣)

وثمرة تلك الآيات عند المؤمن بها هى السكينة ، والهدوء النفسى ،
وتطامن البال ، والثقة فى حكمة الله وعدله ورحمته . مثل هذا المؤمن
كلما ترك شهوة من شهواته وجد عوضا لها حلاوة فى قلبه مما يلقى من
التحرر الداخلى من أغلال نفسه ومما يجد من النور فى بصيرته . وهو
يترك السعى الى الحظوظ الى الحقوق ، ويترك الدعاوى الى الأوامر ..
ويترك أهواء النفس الى وجه الحق .. ويكف عن التلهف والحركة
وراء الأغراض والمناصب والمغانم ويسكن الى جنب الله . وهل بعد
ذلك مغنم ..

* * *

● **شمول الأخلاق فى الاسلام[٣] :**

ان الأخلاق فى الاسلام لم تدع جانبا من جونب الحياة الانسانية روحية أو جسمية ، دينية أو دنيوية ، عقلية أو انفعالية ، فردية أو اجتماعية ، الا رسمت له المنهج الأمثل للسلوك الرفيع . فما فرقه الناس فى مجال الأخلاق ، باسم الدين وباسم الفلسفة ، وباسم العرف أو المجتمع ، قد ضمه القانون الأخلاقى فى الاسلام فى تناسق وتكامل وزاد عليه .

وفيما يلى أمثلة لهذا الشمول :

١ — ان من أخلاق الاسلام ما يتعلق بالفرد فى كافة نواحيه :

(أ) جسما له ضروراته وحاجاته . بمثل قول الله تعالى :

« وكلوا واشربوا ولا تسرفوا » . (الأعراف : ٣١)

وقول الرسول ﷺ :

« أن لبدنك عليك حقا » (رواه الشيخان)

(ب) وعقلا له مواهبه وآفاقه ، يقول القرآن الكريم :

« قل انظروا ماذا فى السموات والأرض » . (يونس : ١٠١)

« قل انما أعظكم بواحدة ، أن تقوموا لله مثنى وفرادى ثم تتفكروا » . (سبأ : ٤٦)

(جـ) ونفسا لها مشاعرها ودوافعها :

« ونفس وما سواها . فألهمها فجورها وتقواها . قد أفلح من زكاها . وقد خاب من دساها » . (الشمس : ٧ — ١٠)

٢ — ومن أخلاق الاسلام ما يتعلق بالأسرة :

(أ) كالعلاقة بين الزوجين :

« وعاشروهن بالمعروف ، فان كرهتموهن فعسى أن تكرهوا شيئا ويجعل الله فيه خيراً كثيراً » . (النساء : ١٩)

---

(٣) يوسف القرضاوى ، **الخصائص العامة للاسلام** (ط٢) (القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١) ، ص ١٠٦ — ١١٠ .

(ب) وكالعلاقة بين الأبوين والأولاد :

« ووصينا الانسان بوالديه احساناً » . (الأحقاف : ١٥)

« ولا تقتلوا أولادكم خشية املاق ، نحن نرزقهم واياكم ، ان قتلهم كان خطئاً كبيراً » . (الاسراء : ٣١)

(جـ) وكالعلاقة بين الأقارب والأرحام :

« ان الله يأمر بالعدل والاحسان وايتاء ذى القربى » ..

(النحل : ٩٠)

« وآت ذا القربى حقه والمسكين وابن السبيل » ..

(الاسراء : ٢٦)

٣ ــ ومن أخلاق الاسلام ما يتعلق بالمجتمع :

(أ) فى آدابه ومجاملاته ، مثل :

« يا أيها الذين آمنوا لا تدخلوا بيوتاً غير بيوتكم حتى تستأنسوا وتسلموا على أهلها ، ذلكم خير لكم لعلكم تذكرون » .

(النور : ٢٧)

(ب) وفى اقتصاده ومعاملاته :

« ويل للمطففين . الذين اذا اكتالوا على الناس يستوفون . واذا كالوهم أو وزنوهم يخسرون » . (المطففين : ١ ــ ٣)

« يا أيها الذين آمنوا اذا تداينتم بدين الى أجل مسمى فاكتبوه ، وليكتب بينكم كاتب بالعدل ، ولا يأب كاتب أن يكتب كما علمه الله » .

(البقرة : ٢٨٢)

(جـ) وفى سياسته وحكمه :

« ان الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات الى أهلها واذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل » .. (النساء : ٥٨)

٤ ــ ومن أخلاق الاسلام ما يتعلق بالكون الكبير :

فالكون مجال للتأمل والاعتبار والنظر والتفكر والاستدلال بما فيه من ابداع واتقان ، على وجود مبدعه وقدرته تعالى ، وعلى علمه وحكمته جلت مشيئته :

« ان فى خلق السموات والأرض واختلاف الليل والنهار لآيات لأولى الألباب • الذين يذكرون الله قياما وقعوداً وعلى جنوبهم ويتفكرون فى خلق السموات والأرض ربنا ما خلقت هذا باطلا سبحانك » ••

(آل عمران : ١٩٠ ، ١٩١)

ومن حيث أنه مجال للانتفاع والاستمتاع بما أودع الله فيه من خيرات وما بث فيه من قوى مسخرة لمنفعة الانسان ، وما أسبغ فيه من نعم ، تستوجب الشكر لواهبها والمنعم بها :

« ألم تروا أن الله سخر لكم ما فى السموات وما فى الأرض وأسبغ عليكم نعمه ظاهرة وباطنة » •• (لقمان : ٢٠)

« يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله » ••

(البقرة : ١٧٢)

٥ ـــ وفوق ذلك كله ما يتعلق بحق الخالق العظيم الذى له كل الحمد:

فهو وحده الحقيق بأن يحمد الحمد كله ، وأن ترجى رحمته الواسعة ، وهو وحده الذى يستحق أن يعبد وأن تطلب منه الهداية الى الصراط المستقيم :

« الحمد لله رب العالمين • الرحمن الرحيم • مالك يوم الدين • اياك نعبد واياك نستعين • اهدنا الصراط المستقيم » •

(الفاتحة : ٢ ـــ ٦)

وبهذا يتجلى شمول الأخلاق الاسلامية ، من حيث موضوعها ومحتواها • ولكن الشمول فى الأخلاق الاسلامية يبدو كذلك اذا نظرنا الى فلسفتها ومصدر الالزام بها •

لقد شاء الله للاسلام أن يكون الرسالة العامة الخالدة ، فهو هداية الله للناس كافة ، من كل الأمم ، وكل الطبقات ، وكل الأفراد ، وكل الأجيال • والناس تختلف مواهبهم وطاقاتهم الروحية والعقلية والوجدانية ، كما تتفاوت مطامحهم وآمالهم واهتماماتهم • ولهذا جمعت الفكرة الأخلاقية فى الاسلام ما فرقته الطوائف الدينية والمذاهب الفلسفية فى نظرتها الى الأخلاق وتفسيرها لمصدر الالزام الخلقى •• فلا غرو

اذا كانت نظرة الاسلام جامعة محيطة مستوعبة ، لأنها ليست نظرية بشر .. بل وحى من أحاط بكل شىء علما ، وأحصى كل شىء عددا .

لهذا أودع الله سبحانه فى هذا الدين الحنيف ما يشبع كل نهمة معتدلة ، وما يقنع كل ذى وجهة ، ويلائم كل تطور .. فمن كان مثاليا ينزع الى الخير لذات الخير ، وجد فى أخلاقيات الاسلام ما يرضى مثاليته . ومن كان يؤمن بمقياس السعادة ، وجد فى الفكرة الاسلامية ما يحقق سعادته وسعادة المجموع معه . ومن كان يؤمن بمقياس المنفعة — فردية أو اجتماعية — وجد فى الاسلام ما يرضى نفعيته . ومن كان يؤمن بالترقى الى الكمال ، وجد فيه ما يحقق مطالبه . ومن كان همه التكيف مع المجتمع ، وجد فى الاسلام ما يلائم اجتماعيته .. حتى الذى يؤمن بأهمية اللذة الحسية يستطيع أن يجدها فيما أعد الله للمؤمنين فى الجنة من نعيم مادى ومتاع حسى :

« .. وفيها ما تشتهيه الأنفس وتلذ الأعين » ..

(الزخرف : ٧١)

وبهذا تسمع كل أذن الأنشودة التى تحبها ، وتجد كل نفس الأمنية التى تهفو اليها .

* * *

● **سيكولوجية الأخلاق :**

لم يشهد العالم من قبل مثل ما يشهده فى عصرنا الحاضر من صراع فى الأفكار والمذاهب والاتجاهات ، سواء أكان ذلك بين الأفراد أو المجتمعات أو الدول . ولم يبلغ الصراع العالمى فى أية مرحلة تاريخية ما بلغه اليوم من حيث انتشاره وشموله . وفى الوقت ذاته نجد أن فهم الانسان للظواهر والقوانين الطبيعية قد بلغ مبلغا كبيرا . حيث ان الانسان قد قطع شوطا بعيدا فى سبيل التحكم فى العالم المادى ، فأخضع لسلطانه قوى وطاقات مادية ، فسخر الأرض والماء والهواء لخدمة أغراضه وانطلق يغزو الفضاء .

ومع ذلك ، فبالقدر الذى يزداد به تقدم الانسان فى مجال الكشف

العلمى فى ميدان العلوم الطبيعية والعالم المـــادى .. بهذا القدر ذاته يزداد قلق الانسان وخوفه ويشتد ضيقه ويتعاظم تبرمه بالحياة ، كما يزداد توجسه من غيره من بنى جنسه وخوفه منهم وحقده عليهم .. ان العالم اليوم أشبه بمريض نفسى يهزه الخوف ويبدده القلق ، وكثيرا ما نجد أن سلوكه ازاء هذا الخوف والقلق يؤدى الى تدعيم الخوف والقلق ذاتهما . ان أعظم مشكلات الانسان شدة وأكثرها خطرا هو الانسان ذاته .. فمن المفارقات الغريبة فعلا أن يتقدم الانسان بهذه السرعة الخارقة فى محاولة فهم أسرار الكون ، وأن يظل فى الوقت نفسه عاجزا هذا العجز الظاهر عن فهم ذاته والتحكم فى مصيره[٤] .

وفى الوقت الذى أصبح فيه الانسان مسيطرا على الطبيعة ، نراه وقد أصبح عبدا وخاضعا للآلة التى صنعها بنفسه .

ومع كل العلم والمعرفة التى حصلها عن العالم والبيئة المـــادية ، نراه جاهلا بالنسبة لكل ما يتعلق بالوجود الانسانى .. عن منشـــأ الانسان وكيف ينبغى أن يعيش ، وكيف يمكن استغلال الطاقات الهائلة بداخله لاسعاد البشرية .

لقد أدت المحنة الانسانية المعاصرة الى الانحراف عن الأفكـــار المستنيرة التى تؤدى وضع النظم الاجتماعية المحققة لسعادة الانسان . لقد أصبحت مفاهيم التقدم تعبر عن أوهام ، ومفهوم « الواقعية » يشير الى افتقار الثقة فى الانسان وانسانيته وتحويله الى آلة صماء تعبـــد المـــادة وتجرده من انسانيته وقيمه ومبادئه .

ان فكرة الاستنارة تؤدى بالانسان الى أن يثق فى قدرته على وضع معايير أخلاقية يستند اليها فى معاملاته وفى علاقاته مع أقرانه ، دون حاجة الى من يعلمه ما هو الخير وما هو الشر . ان استمرار الشك فى الاستقلال الذاتى للانسان وقدرته على التفكير الحر أدى الى وجود

---

(٤) ســـيد عبد الحميد مرسى ، **العلوم الســـلوكية فى مجال الادارة والانتاج** . ص ١١

حالة من الخلط والارتباك الأخلاقى أوصلت الانسان الى أن يصبح فى حالة من الضياع والفراغ المعنوى • وقد نتج عن ذلك أن تقبل الانسان وضعا نسبيا يفترض أن الأحكام والمعايير الأخلاقية هى أمور تعتمد على الاحســاس الشخصى والتفضــيل دون أن تحكمها مبادىء أو قيم أو مثل(٥) •

ولقد انفصل علم النفس عن علم الأخلاق حديثا • ومما لا شك فيه أن عظماء المفكرين الانسانيين فى المــاضى كانوا من الفلاسفة وعلماء النفس ، وكانوا يؤمنون بأن فهم الطبيعة البشرية وفهم القيم والمعايير الأخلاقية اللازمة لحياة الانسان يعتمد كل منهما على الآخر • ومن ناحية أخرى ، نجد « فرويد » ومدرسته الفكرية اتجه اتجاها نسبيا من حيث القيم والمعايير الأخلاقية ، مما كان له تأثيرا سلبيا على كل من تطــور النظرية الأخلاقية وتقدم علم النفس ذاته • وقد شذ عن هذا الاتجاه فى مدرسة التحليل النفسى « كارل يونج » ، حيث كان يرى أن علم النفس والعلاج النفسى يرتبطان بالمشــكلات الفلســفية والأخلاقيــة للانســــان(٦) •

ويرى « يونج » أن الذات هى هدف الحياة ، الهدف الذى يحاول الناس تحقيقه دائما لكنهم نادرا ما يبلغونه • وهى مثل جميع الأنماط الأولية تحرك سلوك الانسان وتدفعه نحو البحث عن الكلية وبخاصة عبر الدروب التى يقدمها الدين • ان الخبرات الدينية الحقة تصل فى اقترابها من الذات الى ما لا يصل اليه بحال معظم الناس ، وان شخصــيات الأنبياء تعبر عن قدر بالغ السمو من تفاضل النمط الأولى للذات(٧) •

* * *

---

(٦) Fromm E.; **Man for Himself : An Inquiry into the Psychology of Ethics.** (New-York : Rinehart, 1947) , pp. 4-5.

(٥) Fromm E.; **Op.Cit,** p. VIII.

(٧) Jung C.; **Collected works** . Vol . 12. (New - York : Pontheon Press, 1953) , p. 219.

● الأخلاق عند الغزالي :

لقد كان الغزالي من المبرزين في هذا المجال ، وكانت الدراسات الأخلاقية غير متكاملة قبل أن يتناولها بالتوضيح والتنظيم القائمين على فهم عميق بالنفس البشرية • فالذي دون علم الأخلاق وفلسفته هو الغزالى ، وهو يقوم على روح اسلامية صوفية ، وان كان قد اقتبس واستفاد من مختلف الدراسات الفلسفية في هذا الصدد • وقد أطلق الغزالى على هذا العلم أسماء متعددة مثل : « علم طريق الآخرة » ، و « علم صفات الخلق » ، و « أسرار معاملات الدين و « أخلاق الأبرار » • وعلم الأخلاق عند الغزالى علم معاملة لا مكاشفة ، أي أنه يبحث في الأعمال ، وفيما ينبغي على المرء أن يفعله ليكون سلوكه موافقا لروح الشريعة •

وللخلق عند الغزالى معان أربعة[8] :

١ ــ الفعل الجميل والقبيح •

٢ ــ القدرة عليهما •

٣ ــ المعرفة بهما •

٤ ــ هيئة للنفس بها تميل الى أحد الجانبين ، وتيسر عليها أحد الأمرين ، اما الحسن واما القبيح •

وقد اقتبس الغزالى نظرية الفضائل الأربعة التى نادى بها « أفلاطون » وهى : الحكمة والشجاعة والعفة والعدل ، كما نظر الى « الفضيلة » على أنها وسط بين رذيلتين متأثرا « بأرسطو » • فقال : « فمن استوت فيه هذه الخصال واعتدلت فهو حسن الخلق مطلقا ، ومن اعتدل فيه بعضها دون البعض فهو حسن الخلق ، بالاضافة الى ذلك المعنى خاصة •• كالذى يحسن بعض أجزاء وجهة دون بعض ، وحسن القوة الغضبية ، واعتدالها يعبر عنه بالشجاعة ، وحسن قوة الشهوة

---

(٨) عبد الكريم العثمان ، **الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص** . ف ١١ .

واعتــدالها يعبر عنــه بالعفة ، فان مالت قوة الغضب عن الاعتــدال الى طرف الزيادة تسمى تهورا ، وان مالت قوة الغضب الى طرف النقصان تسمى جبنا وخورا ، وان مالت قوة الشهوة الى طرف الزيادة تسمى شرها ، وان مالت الى النقصان تسمى جمودا ، والجمود هو الوسط ، والطرفان رذيلتان مذمومتان • والعدل اذا فات فليس له طرف زيادة ونقصان ، بل له ضد واحد ومقابل هو الجور •• فاذن ، أمهات الأخلاق وأصولها أربعة هي : الحكمة والشجاعة والعفة والعدل • ونعنى بالحكمة حالة للنفس بها يدرك الصواب من الخطأ فى جميع الأعمال الاختيارية ، ونعنى بالعدل حالة للنفس وقوة بها تسوس الغضب والشهوة وتحملهما على مقتضى الحكمة وتضبطهما من الاسترسال والانقباض على حسب مقتضاها ، ونعنى بالشجاعة كون قوة الغضب منقادة للعقل فى اقدامها واحجامها ، ونعنى بالعفة تأدب قوة الشهوة بتأديب العقل والشرع ، فمن اعتدال هذه الأصول تصدر الأخلاق الجميلة كلها »[٩] •

وقد مزج هذه الفضائل بمضمون اسلامى ، وأضاف اليها مجموعة من القيم المقتبسة عن روح الاسلام ، وذلك كالرحمة والحرية والتدين والعدل لا على أساس وظيفته فى تنظيم الفضائل ولكن باعتباره وظيفة اجتماعية •

ويؤمن الغزالى بقبول الأخلاق للتغيير ، وهو ينتقد من يزعم بأن الأخلاق لا تتغير اعتمادا على أن الأخلاق مقتضى المزاج والطبع ، وأن الخلق صورة الباطن ، والمجاهدة بزعمهم لا تفيد • ويوضح الغزالى أنه ليس المقصود من تغيير الخلق استئصال الأخلاق المذمومة من النفس كما ظن البعض ، بل المقصود سلاستها وترويضها ، وذلك لفائدة الصفات الانسانية كلها للانسان • أما كيف يتم هذا التغيير فان الغزالى يشــير الى أنه يكون على مراحل أهمها :

— معرفة الأخلاق المذمومة •
— وسائل العلاج العامة •

(٩) أبو حامد الغزالى ، **احياء علوم الدين** ، ٣ : ٥٣ .

ـ طرق التعديل والعلاج الخاصة بكل نوع من أنواع الأخلاق المذمومة .

ـ معرفة الانسان عيوب نفسه .

ـ تقدير الحالة الخاصة لكل فرد على حدة .

ولخص الغزالى منهجه فى التربية الأخلاقية للطفل على صورة واجبات الوالد نحو ولده ، فيجب عليه[10] :

ـ تأديب ابنه وتهذيبه وتعليمه محاسن الأخلاق وحفظه من قرناء السـوء .

ـ أن لا يحبب اليه الزينة وأسباب الرفاهية ، لئلا يتعود التنعم فيعسر تقويمه بعد ذلك .

ـ اذا رأى مخايل التمييز وبوادر الحياة ، فليعلم أن عقله مشرق وأن تنمية هذه الباكورة من عزم الأمور ، وأحسن ما تنمى به أن تستعان فى تأديبه وتهـذيبه .

ـ وليعلم أن أول ما يغلب على الطفل شره الطعام ، فينبغى أن يؤدب فى ذلك ، وأن يعود أخذ الطعام بيمينه ، والبدء باسم الله .

ـ أن يعوده على اللباس المحتشم الوقور .

ـ الاعتماد فى تربيته على الثواب والعقاب . ولا يكون العقاب لكل أمر ، بل الأفضل التغاضى والتغافل عن بعض الأمور . ولا يكون العقاب علنا حتى لا تزيد جسارة الطفل .

ـ منعه من النوم نهارا ، ومن كل ما يفعله خفية فانه لا يخفى الا كل ما هو قبيح ، وتعويده على الحركة والرياضة .

ـ منعه من الافتخار على أقرانه بما يملكه هو أو والداه ، وتعويده التواضع .

ـ تعويده العطاء لا الأخذ ولو كان فقيرا .

ـ تعويده آداب السـلوك فى المجالس وآداب الحديث ونهيـه عن الثرثرة .

---

(10) أبو حامد الغزالى ، **احياء علوم الدين** ، ٣ : ٧٠ ـ ٧٢ .

ـ منعه من القيم صادقا أو كاذبا ، وتعويده على الصبر والاحتمال •

ـ أن يسمح له باللعب بعد الدراسة كى يتجدد نشاطه وذكاؤه ولا يستثقل العلم •

ـ تخويفه من السرقة والغش وأكل الحرام وغير ذلك من الأخلاق المذمومة •

ـ اذا بلغ سن التمييز فينبغى ألا يتساهل معه فى كل ما يحتاج اليه أمر الشرع •

* * *

● الأخلاق الفاضلة فى القرآن والسنة :

يحث القرآن الكريم على التحلى بالأخلاق الفاضلة واتباع الأسلوب القويم ، والابتعاد عن الشر وسوء الخلق •• وسنعرض فيما يلى بعض الآيات والأحاديث التى تبرز الأخلاق الفاضلة وتحث على اتباعها :

١ ـ العمل الصالح :

● « وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون » ••
(التوبة : ١٠٥)

● « ان الذين آمنوا وعملوا الصالحات انا لا نضيع أجر من أحسن عملا » •
(الكهف : ٣٠)

● « من عمل صالحاً من ذكر أو أنثى وهو مؤمن فلنحيينه حياة طيبة ، ولنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانوا يعملون » •
(النحل : ٩٧)

● « ولكل درجات مما عملوا ، وليوفيهم أعمالهم وهم لا يظلمون » •
(الأحقاف : ١٩)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « لا يقبل ايمان بلا عمل ولا عمل بلا ايمان » • (الطبرانى)

---

(١١) عز الدين بليق ، **منهاج الصالحين من احاديث وسنة خاتم الأنبياء والمرسلين** . (بيروت : دار الفتح ، ١٩٧٨) ، الباب الثالث .

ـ « ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل يده ، وان نبى الله داوود ﷺ كان يأكل من عمل يده » . (البخارى)

ـ « من أمسى كالا من عمل يديه أمسى مغفورا له » .
(أحمـد)

٢ ـ الوفاء بالعهـد :

● « وأوفوا بعهد الله اذا عاهدتم » .. (النحـل : ٩١)

● « .. وأوفوا بالعهـد ، ان العهد كان مسئولا » .
(الاسراء : ٣٤)

● « من المؤمنين رجال صدقوا ما عاهدوا الله عليه ، فمنهم من قضى نحبه ومنهم من ينتظر ، ومابدلوا تبديلا » . (الأحزاب : ٢٣)

● « الذين يوفون بعهد الله ولا ينقضون الميثاق » .
(الرعـد : ٢٠)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « من كان بينه وبين قوم عهد ، فلا يحلن عهدا ، ولا يشدنه ، حتى يمضى أمده ، أو ينبذ اليهم على سواء » .
(أبو داوود والترمذى)

ـ « أيما رجل أمن رجلا على دمه ، ثم قتله ، فأنا من القاتل برىء ، وان كان المقتول كافرا » . (ابن حبان)

٣ ـ الاسـتقامة :

● « فاستقم كما أمرت ومن تاب معك ولا تطغوا » ..
(هود : ١١٢)

● « ان الذين قالوا ربنا الله ثم استقاموا تتنزل عليهم الملائكة الا تخافوا ولا تحزنوا وأبشروا بالجنة التى كنتم توعـدون » .
(فصلت : ٣٠)

● « ان الذين قالوا ربنــا الله ثم اســـتقاموا فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون » • (الأحقاف : ١٣)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ عن أبى عمرو قال : قلت يا رسول الله •• قل لى فى الاسلام قولا لا أسأل عنه أحدا غيرك • قال : « قل : آمنت بالله •• ثم استقم » • (مسلم)

ـ عن أبى ذر رضى الله عنه قال : قال رسل الله ﷺ : « قد أفلح من أخلص قلبه للايمان ، وجعل قلبه سليما ، ولسانه صادقا ، ونفسه مطمئنة ، وخليقته مستقيمة » • (ابن حبان)

٤ ـ العزيمـــة :

● « •• فاذا عزمت فتوكل على الله ، ان الله يحب المتوكلين » •
(آل عمران : ١٥٩)

● « •• واصبر على ما أصابك ، ان ذلك من عزم الأمور » •
(لقمان : ١٧)

● « ولمن صبر وغفر ان ذلك لمن عزم الأمور » •
(الشـــورى : ٤٣)

● « فاصبر كما صبر أولوا العزم من الرسل ولا تستعجل لهم » ••
(الأحقاف : ٣٥)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ قال رسول الله ﷺ « لا يكن أحدكم امعة ، يقول : أنا مع الناس، ان أحسن الناس أحسنت وان أساءوا أسأت •• ولكن وطنوا أنفسكم ان أحسن الناس أن تحسنوا ، وان أساءوا أن تجتنبوا اساءتهم » •
(الترمذى)

ـ عن ابن مســـعود رضى الله عنه أن رســـول الله ﷺ قال : « اعبد الله ولا تشرك به شيئا ، وزل مع القرآن أينما زال ، واقبل الحق ممن جاء به من صغير أو كبير وان كان بغيضا ، واردد الباطل على من جاء به من صغير أو كبير وان كان حبيبا أو قريبا » •

٥ ــ الشــجاعة :

● « الذين قال لهم الناس ان الناس قد جمعوا لكم فاخشــوهم فزادهم ايمانا وقالوا حسبنا الله ونعم الوكيل » •

(آل عمران : ١٧٣)

● « •• يجاهدون فى سبيل الله ولا يخافون لومة لائم » ••

(المــائدة : ٥٤)

● « الذين يبلغون رسالات الله ويخشونه ولا يخشون أحــداً الا الله ، وكفى بالله حسيباً » • (الأحزاب : ٣٩)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ــ « لا يمنعن أحــدكم هيبــة الناس أن يقول فى حق اذا رآه أو شهده أو سمعه » • (أحمــد)

ــ عن ابن عباس رضى الله عنهمــا ، قال : « حســـبنا الله ونعم الوكيل ، قالها ابراهيم ﷺ حين ألقى فى النار ، وقالها محمد ﷺ حين قالوا : ان الناس قد جمعوا لكم فاخشوهم فزادهم ايمانا وقالوا : حسبنا الله ونعم الوكيل » • (البخارى)

٦ ــ الصـــبر :

● « يا أيها الذين آمنوا اصبروا وصابروا ورابطوا واتقوا الله لعلكم تفلحون » • (آل عمران : ٢٠٠)

● « انما يوفى الصابرون أجرهم بغير حساب » •

(الزمــر : ١٠)

● « ولنبلونكم حتى نعلم المجاهــدين منكم والصــابرين ونبلوا أخباركم » • (محمــد : ٣١)

● « وان تصبروا وتتقوا فان ذلك من عزم الأمور » •

(آل عمران : ١٨٦)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « الصبر نصف الايمان • واليقين الايمان كله » •

(الطبرانى والبيهقى)

ـ عن أبى هريرة رضى الله عنه قال : قال : رسول الله ﷺ :
« ما يزال البلاء بالمؤمن والمؤمنة فى نفسه وولده وماله حتى يلقى الله تعالى وما عليه خطيئة » •

(الترمذى)

ـ «ان عظم الجزاء مع عظم البلاء ، وان الله تعالى اذا أحب قوما ابتلاهم ، فمن رضى فله الرضا ، ومن سخط فله السخط » •

(الترمذى)

ـ عن أنس رضى الله عنه قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول :
« ان الله عز وجل قال : اذا ابتليت عبدى بحبيبتيه (عينيه) فصبر عوضته منهما الجنة » •

(البخارى)

ـ عن أبى هـريرة رضى الله عنه أن رسـول الله ﷺ قال :
« يقول الله تعالى : مالعبدى المؤمن عندى جزاء اذا قبضت صفيه من أهل الدنيا ثم احتسبه الا الجنة » •

(البخارى)

٧ ـ **التقوى والحياء والورع :**

● **« يا أيهـا الذين آمنـوا اتقوا الله حق تقـاته ولا تموتن الا وأنتم مسلمون »** •

(آل عمران : ١٠٢)

● **« يا أيها الذين آمنوا اتقوا الله وقولوا قولا سديداً • يصلح لكم أعمالكم ويغفر لكم ذنوبكم ، ومن يطع الله ورسوله فقد فاز فوزا عظيما »** •

(الأحزاب : ٧٠ ، ٧١)

● **« •• ومن يتق الله يجعـل له مخرجـاً • ويرزقه من حيث لا يحتسب » ••**

(الطلاق : ٢ ، ٣)

● **« •• ومن يتق الله يجعل له من أمره يسراً • ذلك أمر الله أنزله اليكم ، ومن يتق الله يكفر عنه سيئاته ويعظم له أجراً »** •

(الطلاق : ٤ ، ٥)

ومن الحديث النبوى الشريف :

ـ « عليك بتقوى الله فانها جماع كل خير ، وعليك بالجهاد فى سبيل الله فانها رهبانية المسلمين ، وعليك بذكر الله وتلاوة كتابه فانه نور لك فى الأرض وذكر لك فى السماء ، واخزن لسانك الا من خير فانك بذلك تغلب الشيطان » • (الطبرانى)

ـ « ان أولى الناس بى المتقون من كانوا وحيث كانوا » • (أحمـــد)

ـ « اعمل بفرائض الله تكن أتقى الناس » • (الطحاوى)

ـ « آل محمد كل تقى » • (الطبرانى البيهقى)

ـ عن عطية بن عروة السعدى الصحابى رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « لا يبلغ العبد أن يكون من المتقين حتى يدع ما لا بأس به ، حذرا لمـا به بأس » • (الترمذى)

٨ ـ العفــو والتســامح :

● **« ان تبدوا خيرا أو تخفوه أو تعفوا عن سوء فان الله كان عفوا قديرا »** • (النســاء : ١٤٩)

● **« ولا يأتل أولوا الفضــل منكم والسعة أن يؤتوا أولى القــربى والمساكين والمهاجرين فى سبيل الله ، وليعفوا وليصفحوا ، ألا تحبون أن يغفر الله لكم ، والله غفور رحيم »** • (النور : ٢٢)

● **« وان عاقبتم فعاقبوا بمثل ما عوقبتم به ، ولئن صبرتم لهــو خير للصابرين »** • (النحل : ١٢٦)

● **« وجزاء سيئة سيئة مثلها ، فمن عفا وأصلح فأجره على الله ، انه لا يحب الظالمين »** • (الشـــــورى : ٤٠)

ومما روى عن رسول الله ﷺ فى العفو والتسامح :

ـ عن عائشة رضى الله عنها أنها قالت : ما ضرب رسول الله ﷺ شيئا قط بيده ، ولا امرأة ولا خادما ، الا أن يجاهد فى سبيل الله ،

وما نيل منه شيء قط فينتقم من صاحبه ، الا أن ينتهك شيء من محارم الله تعالى ، فينتقم لله تعالى . (مسلم)

ـ وعن ابن مسعود رضى الله عنه قال : كأنى أنظر الى رسول الله ﷺ يحكى نبيا من الأنبياء ، صلوات الله وسلامه عليهم ، ضربه قومه فأدموه ، وهو يمسح الدم عن وجهه ، ويقول : « اللهم اغفر لقومى فانهم لا يعلمون » . (متفق عليه)

٩ ـ الرحمـــة :

● « **واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهمـــا كما ربيانى صـــغيراً** » . (الاسراء : ٢٤)

● « **محمد رسول الله ، والذين معه أشـــداء على الكفار رحماء بينهم** » .. (الفتح : ٢٩)

● « .. **ان رحمة الله قريب من المحسنين** » . (الأعراف : ٥٦)

ومما روى من الحديث النبوى الشريف :

ـ « قال الله عز وجل : سبقت رحمتى غضبى » . (مســـلم)

ـ عن جرير بن عبد الله رضى الله عنه قال : قال رسول الله ﷺ : « من لا يرحم الناس لا يرحمه الله » . (متفق عليه)

ـ « من لا يرحم لا يرحم ، ومن لا يغفر لا يغفر له » . (أحمـــد)

ـ « لا تنزع الرحمة الا من شقى » . (أبو داوود)

١٠ ـ العدالة فى الأقوال والأفعال :

● « **واذا قلتم فاعدلوا ولو كان ذا قربى** » .. (الأنعام : ١٥٢)

● « .. **فليتقوا الله وليقولوا قولا سديداً** » . (النســـاء : ٩)

● « وقل لعبادى يقولوا التى هى أحسن » ..
(الاسراء : ٥٣)

● « يا أيها الذين آمنوا لم تقولون مالا تفعلون . كبر مقتاً عند الله أن تقولوا ما لا تفعلون » . (الصف : ٢ ، ٣)

ومما روى فى الحديث النبوى الشريف :

ـ قال رسول الله ﷺ : « لا يستقيم ايمان عبد حتى يستقيم قلبه ، ولا يستقيم قلبه حتى يستقيم لسانه » . (أحمد)

ـ وعن أبى عمرو رضى الله عنه قال : قلت يا رسول الله .. قل لى فى الاسلام قولا لا أسأل عنه أحدا غيرك قال : « قل : آمنت بالله .. ثم استقم » . (مسلم)

* * *

الفصل الخامس

خاتمة

« الاطمئنان » معناه الهدوء والاستقرار والرضا ، ظاهرا وباطنا ، سواء أكان ذلك فى الجماد أو النبات أو الحيوان • والانسان فى هذه الظاهرة — أى ظاهرة الاطمئنان — أكثر الكائنات حرصا على الاطمئنان ، وأشدها طلبا له وتأثرا به فى حالة وجوده أو الافتقار اليه •• فاذا وجد الانسان الاطمئنان فى حياته وحياة أسرته وجماعته ، وجد الحياة هنيئة طيبة ، فيقنع بكل ما لديه من قليل أو كثير وبما أتاه الله من فضله ، من صحة ومال ومتاع • أما اذا خلا قلبه من الاطمئنان والقناعة ، فانه يلبس ثوب التعاسة والشقاء مهما ملك من مال وجاه وسلطان ، فالقناعة كنز لا يفني •

● المال نعمة ونقمة :

والمال نعمة جليلة من نعم الله تعالى ، ولكن اذا لم يقترن بالايمان بالله والالتزام بتقواه ، كان عصا فى يد الشيطان ، يسوق بها صاحب المال الى مواقع الفتن والضلالة والغواية •• فالمال سلاح ذو حدين ، فاذا كان فى يد انسان مؤمن يخشى الله ، سخره فى وجوه تنفعه وأهله كما تنفع كل ذى حاجة ، وبهذا يدفع عن نفسه وعن غيره ضراوة الحاجة من طعام ومسكن وملبس وغير ذلك من ضرورات الحياة •• وللمال أهميته فى اشباع الحاجات الأساسية للانسان ، ويمكن ترتيب هذا الاشباع على النحو الآتى :

١ — ضرورات الحياة (كالطعام والملبس والمسكن وما شابه ذلك) •

٢ — ضرورات الصحة والتعليم •

٣ — كماليات الحياة (ومعظمها حاجات مكتسبة) •

٤ ـ المركز الاجتماعى •

٥ ـ النفوذ والسلطة •

ولكن اذا وقع المـال فى يد ضال ، فانه يسوقه الى كل منكر •• من عدوان على الناس وارتكاب الآثام والاستغراق فى ارتكاب المعاصى واشباع الشهوات والفسوق والعصيان ، وينتهى به الأمر الى ضياع ماله هباء واعتلال صحته وخسارة نفسه ثم سوء المصير وعذاب السعير فى الآخـرة :

« **خسر الدنيا والآخرة ، ذلك هو الخسران المبين** » •

(الحج : ١١)

تلك هى سنة الحياة ، فمن استعبد المـال كان المـال مسخرا له فى كل ما ينفعه فى دنياه وآخرته • ومن كان عبد المال استبد به المـال واستعبده ، كما يقول الله تعالى فى الحديث القدسى : « يادنيا •• من خدمك فاستخدميه ، ومن استخدمك فاخدميه » • فهكذا هى الدنيا من عف عنها تعلقت به وألقت بنفسها بين يديه صاغرة تخدم أغراضه ، من جرى وراءها متلهفا سخرت منه وأغرته بالجرى وراءها حتى تتقطع أنفاسه ، دون أن ينال منها بغيته •

وليس معنى هذا أن ينام الانسان فى ظل العجز والمسكنة ، بدعوى الزهد فى الدنيا والقناعة بما يقع له ، من غير سعى أو طلب للمال ، الذى يقوم عليه بناء الأفراد والجمـاعات والأمم فى كـل زمان ومكان • والله تعالى يقول :

« **المـال والبنون زينة الحياة الدنيا ، والباقيات الصالحات خير عند ربك ثوابا وخير أمـلا** » •

(الكهف : ٤٦)

فالمـال والبنون زينة الحياة الدنيا ، ومصدر سعادة الانسـان ، طالمـا لم يتخذ من تلك الزينة مادة للزهو والخيلاء ، والتعالى على الناس ، فان هو فعل ذلك ألقى بنفسه الى التهلكة • ولهذا حذر الله تعالى من فتنة الأموال والأولاد بقوله :

« واعلموا أنما أموالكم وأولادكم فتنة وأن الله عنده أجر عظيم » .
(الأنفال : ٢٨)

ونجد من الآيات القرآنية ما يؤكد أن الله يرزق من يشـــاء بغير حساب ، كما نجد به ما يحث على فعل الخير :

« .. قل ان الفضل بيد الله يؤتيه من يشاء ، والله واسع عليم » .
(آل عمران : ٧٣)

« يختص برحمته من يشاء ، والله ذو الفضل العظيم » .
(آل عمران : ٧٤)

« .. والله يرزق من يشاء بغير حساب » .
(البقـــرة : ٢١٢)

« .. وما تفعلوا من خير يعلمه الله ، وتزودوا فان خير الزاد التقوى، واتقون يا أولى الألباب » .
(البقـــرة : ١٩٧)

* * *

● **القلوب المطمئنة :**

اطمئنان القلب هو سكينته ورضاه بحاله أياً كانت ، وهذا لا يتحقق الا اذا امتلأ القلب ايمانا بالله ، وثقة بعدله ورحمته ، ورضا بقضائه وقـــدره ، وقد قال تعالى :

« ما أصاب من مصيبة فى الأرض ولا فى أنفسكم الا فى كتاب من قبل أن نبرأها ، ان ذلك على الله يسير . لكيلا تأسوا على ما فاتكم ولا تفرحوا بما أتاكم ، والله لا يحب كل مختال فخور » .
(الحـــديد : ٢٢ ، ٢٣)

ان المؤمنين بالله ، الذاكرين له ، هم فى حضور دائم مع الله ، وفى بهجة ومسرة بهذا الحضور ، ولو كانوا يبيتون على الطوى .. ولقد كان رسول الله ﷺ يبيت الليالى طاويا ، لا يجد تمرة يتبلغ بها ، ولكنه مع هذا كان فى سعادة مطلقة بذكر ربه ، واتصاله بهذا الذكر . وهو

وان خوت بطنه ، فان روحه كانت تفيض بكل خير يرد عليها من عطاء الله وعظيم أفضاله •• وفى هذا يقول عليه الصلاة والسلام :

« انى لست كهيئتكم ، انى أظل أطعم وأسقى » •

(الشـــيخان)

وهو ﷺ ، انما يظل يطعم ويسقى — روحانيا — بهذا الذكــر الموصول الذى يذكر به ربه ، كما يقول عليه أفضل الصلاة والسلام :

« ان قلبى لا ينام ، وان نامت عينى » • (مسلم)

والذين تأسوا برسول الله ﷺ واســـتقاموا على طريقه ، كان لهم من ذكر الله بألسنتهم وبقلوبهم نصيب موفور من طمأنينة القلب ، وسعادة النفس ، مهما كان نصيبهم من متاع الدنيا •• وهكــذا الايمان بالله ، يجعل المؤمن فى ميدان جهاد دائم ، وفى وجه كل شهوة عارضة من شهوات الدنيا ومباهجها • فمن أقام نفسه فى هذا الميدان فانه فى سعادة دائمة ، وفى نعيم موصول بنعيم الآخرة باذن الله •

***

● **خشـية الله :**

عن أبى هريرة عن النبى ﷺ قال : « سبعة يظلهم الله بظلة يوم لا ظل الا ظله : امام عادل ، وشاب نشأ فى عبادة الله ، ورجل ذكر الله فى خلاء ففاضت عيناه ، ورجل قلبه معلق فى المسجد ، ورجلان تحابا فى الله،ورجل دعته امرأة ذات منصب وجمال الى نفسها فقال:انى أخاف الله ، ورجل تصدق بصدقة فأخفاها حتى لا تعلم شـمـاله ما صنعت يمينـه » • (البخارى)

تشمل العناصر المتعددة فى الحديث النبوى الشريف وحدة أساسية من حيث العلة والنتيجة •• فالعلة أو السبب هو خشية الله ، والنتيجة هى ظل الله فى يوم لا ظل فيه الا ذلك الذى ينشره الله على عباده الخاشعين المتقين ، وهم سبعة ينقسمون من حيث السلطان الى راع ورعية ، ومن حيث النوع الى ذكور واناث ، ولكنهم جميعا مجتمعون على شىء واحد ، فاذا أخذت الصفة الأولى وجدت كل الصفات تابعة لها ، واذا انتهيت بالأخيرة تجدها نتيجة للست السابقة عليها ••

١ — وأول من يظلهم الله بظله يوم لا ظل الا ظله هو « الامام العادل » ، لأنه يعتبر خليفة الله فى أرضه • وما دام المخلوق يتصف بالعدل فلابد أن يتصف الخليفة بالعدل • فالله عدل ، والعدل اسم من أسمائه الحسنى ، وقد وصف الله تعالى نفسه في القرآن بقوله :

« ان الله لا يظلم الناس شيئاً ولكن الناس أنفسهم يظلمون » •
(يونس : ٤٤)

والامام العادل هو المقصود بقوله تعالى :

« ان الله يأمركم أن تؤدوا الأمانات الى أهلها واذا حكمتم بين الناس أن تحكموا بالعدل ، ان الله نعما يعظكم به ، ان الله كان سميعا بصيراً » • (النساء : ٥٨)

ومن هنا وجبت له الطاعة :

« يا أيها الذين آمنوا أطيعوا الله وأطيعوا الرسول وأولى الأمر منكم » •• (النساء : ٥٩)

وهذا هو المعنى المقصود بحديث رسول الله ﷺ : « ان المقسطين عند الله على منابر من نور عن يمين الرحمن عز وجل ، وكلتا يديه يمين ، الذين يعدلون فى حكمهم وأهليهم وما ولدوا » • (مسلم)

وهنا يسير الترتيب : الامام العادل يحكم بالعدل فيحبه الله ويحبه الناس ، فيستجيب الناس لأمره ، فتكون طاعته مقرونة بطاعة الله وطاعة الرسول ﷺ • وولى الأمر اذا سار بما يرضى الله ورسوله استحق الجزاء الذى بشره به الرسول ﷺ من أنه سوف يكون يوم القيامة على منابر من نور عن يمين الرحمن ، ويكفيه أنه سوف يستظل بظل الله فى ذاك اليوم العصيب •

ولن يؤدى الامام العادل دوره فى الحياة كما يرضاه له ربه ويرضاه له الناس ، الا اذا كان اماما ورعا يخاف الله ، ويثمر هذا الخوف عدلا بين الناس :

« •• اعدلوا هو أقرب للتقوى ، واتقوا الله ، ان الله خبير بما تعملون » • (المائدة : ٨)

وهو يخشى الله لأنه يحبه :

« قل ان كنتم تحبون الله فاتبعونى يحببكم الله ويغفر لكم ذنوبكم » •
(آل عمــران : ٣١)

٢ ــ والثانى الذى يستظل بظل الله يوم القيامة هو الشاب الذى ينشأ فى عبادة الله • وقد استحق هذه المكانة لقدرته على كبح جماح شبابه والسيطرة على سلوكه وأفعاله حتى لا تؤدى به الى التهلكة ، فهو هنا يغلب ارادة الله وارادة الخير على ارادة النفس وارادة الشر ، وما دام قد انتصر لله فالله ناصره :

« •• ان تنصروا الله ينصركم ويثبت أقدامكم » • (محمــد : ٧)

ولأنه نشأ هذه النشأة ، فان فرصة دخول الشيطان نفسه بعــد ذلك ضئيلة جدا ، اذ لو لم يدخلها فى فترة الشباب فمتى يدخلها ؟ فهذه المرحلة ــ أى مرحلة الشباب ــ هى أخطر المراحل فى حياة الانسان وأقواها ، والشاب الناشىء فى عبادة الله يكون بالضرورة خاشعا له ، يخشى غضبه ، ويسعى الى رضاه ، ويرتبط بالضرورة بالامام العادل ، سواء عن طريق تعلقهما بالمسجد ، أو طريق التحاب فى الله •

٣ ــ والفرد الثالث الذى يظله الله بظله هو « رجل ذكر الله فى خلاء ففاضت عيناه » والمقصود « بالخلاء » هنا حتى يكون ذكره لله صادقا ، وليس تظاهرا أمام الناس • فالتقوى متأصلة فى قلبه ، والخلاء يتيح له الفرصة للتأمل والتفكير فى بديع صنع الله • فعندما يدرك عظمة الخالق سبحانه تفيض عيناه من خشية الله • لذلك حرم الله النار على هذه العين التى تبكى من خشية الله ، وبالتالى حرمها على جســده أيضا ، لأنه بهذه الخشية دخل فى زمرة المؤمنين الذين ذكرهم القرآن الكريم بقــوله :

« انما المؤمنون الذين اذا ذكر الله وجلت قلوبهم واذا تليت عليهم آياته زادتهم ايمانا وعلى ربهم يتوكلون » • (الأنفال : ٢)

٤ ــ والشخص الرابع الداخل فى ظل الله هو « رجل قلبه معلق

بالمسجد » ، أى أنه لا يترك فريضـــة الا ويؤديها فى وقتها • ولا يعنى ذلك أنه قائم بالمسجد ليل نهار ، بل المقصود أن الرجل يذكر المســجد دائما ، ويذكر لحظة قيامه فيه أمام الله ، فيرتدع عن فعل أى شىء يغضب الله ، مهما كانت اغراءات الشيطان له :

« •• ان الصلاة تنهى عن الفحشاء والمنكر » ••

(العنكبوت : ٤٥)

فالصلاة تطهر قلب الرجل ، وتجعله دائما متلهفا للقاء الله •

٥ ــ وجاءت المرتبة الخامسة فى الحديث لرجلين تحابا فى الله ، والحديث موجه للمسلمين جميعا رجالا ونساء • والرجلان المتحابان فى الله يظلهم الله ، لأنهما يعتبران عنصرين طيبين فى هذه الدنيا التى يقل فيها الحب ويغلب عليها الحقد والجشع • وعندما يتحاب اثنان فى الله فانهما لا يبغيان من بعضهما رجاء دنيويا ماديا لأنه يهدم العلاقات الانسانية • ولكن يكون التحاب بينهما صافيا نقيا ، ويكون دائما فى كنف الله ورعايته ، لأنه حب فى الله يجتمعان على عبادته ، ومن ثم يحبهما الله وينشر عليهما رحمته •

٦ ــ أما الرجل السادس فهو « رجل دعته امرأة ذات منصب وجمال الى نفسها فقال : انى أخاف الله » • وهنا نلاحظ عظمة التعبير فى وصف المرأة بالمنصب والجمال اغراء نفسى وتسلط قهرى • فالجمال يغرى الناظر اليه ويدفعه الى التمتع به ، واذا لم يفلح الجمال فى اغراء الرجل ، فان السلطان يقهر هذه الارادة التى وقفت فى ســبيل التقاء الرغبات • ولأن المرأة هى الداعية فقد سبق السلطان ــ المنصب ــ على الجمال ، وهذا يوحى بالرغبة عندها ، والرغبة دافع خطير يمكن أن يؤدى الى الحاق الأذى بمن يعترضها • وهنا نذكر قصة يوسف عليه السلام الذى دعته امرأة العزيز ، وهى امرأة ذات منصب وجمال ، فلما رأى برهان ربه خاف الله ، وكان نصيبه السجن ، ومع ذلك رضى يوسف عليه السلام أن يسجن بدلا من أن يغضب الله سبحانه وتعالى :

« قال رب السجن أحب الى مما يدعوننى اليه ، والا تصرف عنى كيدهن أصب اليهن وأكن من الجاهلين » • (يوسف : ٣٣)

٧ ـ أما الظليل السابع فهو « الرجل الذى يتصدق بصدقة فيخفيها حتى لا تعلم شماله ما صنعت يمينه » • والمبالغة فى السرية تؤكد المغزى العام الذى ينتظم الحديث ، وهو فعل الشيء خالصا لوجه الله الكريم ، وليس للمباهاة أو التفاخر أو المجاملة أو التظاهر • ومن ثم فهو يحرص كل الحرص على الخفاء ، وهو فى كل هـذا يسعى لارضاء الله وحده ، ويدخل فى زمرة الخاشعين لله والخاشين له •

وفكرة الخشية من الله هى التى جمعت هؤلاء الناس فى مكان واحد ليظلهم الله يوم القيامة ، لأن كلا منهم كان حريصا على ارضاء الله وحده •وتكاد تجتمع هذه الصفات فى شخص أى منهم •• فالشاب الناشىء فى عبادة الله يمكن أن يصبح فى يوم من الأيام اماما عادلا •• المهم فى كل هذا هو الرضا الذى يسبغه الله على عباده ، حيث يمارس المسلم حياته دون خوف أو فزع • والخشية شيء غير الخوف •• فالخشية نابعة من الحرص على طاعة الله وارضائه ، أما الخوف فوراء القهر والظلم دائما ، والله ليس بظلام للعبيد • والقرآن الكريم يصور هؤلاء بقوله :

« •• رضى الله عنهم ورضوا عنه ، ذلك لمن خشى ربه » •
(البينة : ٨)

« التائبون العابدون الحامدون السائحون الراكعون الساجدون الآمرون بالمعروف والناهون عن المنكر والحافظون لحدود الله ، وبشر المؤمنين » • (التوبة : ١١٢)

* * *

● وبعــــد ••

لقد حاول الكاتب ــ من خلال سطور هذا الكتاب ــ مناقشة معالم النفس المطمئنة وملامحها وابراز صفاتها •• مستمدا من الآيات القرآنية الكريمة والحديث النبوى الشريف تلك المعالم والملامح والصفات ، ثم ناقش المفاهيم النفسية التى وردت فى شرح الآيات والأحاديث ••

واذا كانت رسالة محمد ﷺ آخر الرســالات ، كما نطق بذلك القرآن الكريم :

« ما كان محمد أبا أحــد من رجالكم ولكن رسول الله وخــاتم النبيــين » •• (الأحزاب : ٤٠)

فلابد أن تكون عامة شاملة ، تخاطب الناس جميعا ، على اختلاف ألوانهم وألسنتهم ، فى كل زمان ومكان ، الى أن تقوم الســاعة • ان الرسالة المحمدية تحث على طاعة الله وذكره كى تطمئن القلوب :

« الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله ، ألا بذكر الله تطمئن القلــوب » • (الرعــد : ٢٨)

* * *

قائمـــة المراجـــــع

أولا ـ المراجع العربية :

١ ـ **القرآن الكريم** .

٢ ـ المجلس الأعلى للشئون الاسلامية : **المنتخب فى تفسير القرآن الكريم** . القاهرة : المجلس الأعلى للشئون الاسلامية ، ١٩٧٣ .

٣ ـ الحافظ ابن كثير : **تفسير القرآن العظيم** . القاهرة : دار احياء الكتب العربية ، بدون تاريخ .

٤ ـ ابراهيم محمد سرسيق : **النفس الانسانية فى القرآن الكريم** . جــدة تهامة للنشر ، ١٩٨١ .

٥ ـ أبو حامد الغزالى : **احياء علوم الدين** . القاهرة : عيسى البابى الحلبى ، ١٩٥٧ .

٦ ـ أبو عبد الله محمد القرطبى : **الجامع لأحكام القرآن** . القاهرة : دار الكاتب العربى للطباعة والنشر ، ١٩٦٧ .

٧ ـ ايريك فروم : **المجتمع السليم** (ترجمة محمود محمود) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٦٠ .

٨ ـ جورارد : **الشخصية بين الصحة والمرض** (ترجمة حسن الفقــى وسيد خير الله) . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية ، ١٩٧٣ .

٩ ـ حامد عبد السلام زهران : **الصحة النفسية والعلاج النفسى** . القاهرة : عالم الكتب ، ١٩٧٤ .

١٠ـ حسن محمد الشرقاوى : **نحو علم نفس اسلامى** . الاسكندرية : الهيئة المصرية العامة للكتاب ، ١٩٧٦ .

١١ـ سيد عبد الحميد مرسى : **الارشاد النفسى والتوجيه التربوى والمهنى** . القاهرة : الخانجى ، ١٩٧٦ .

١٢ـ سيد عبد الحميد مرسى : **العلوم السلوكية فى مجال الادارة والانتــاج** . القاهرة : العالمية للنشر ، ١٩٧٨ .

١٣ـ سيد عبد الحميد مرسى : **علم النفس والكفاية الانتاجية** . القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١ .

١٤ـ سيد عبد الحميد مرسى : **النفس البشرية** (سلسلة دراسات نفسية اسلامية «١») . القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨٢ .

١٥ـ سيد قطب : **فى ظلال القرآن** (٦جـ) . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٧٦ .

١٦ـ عبد الكريم العثمان : **الدراسات النفسية عند المسلمين والغزالى بوجه خاص** (ط٢) . القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١ .

١٧ــ عز الدين بليق ، **منهاج الصالحين من أحاديث وسنة خاتم الأنبياء والمرسلين** . بيروت : دار الفتح ، ١٩٧٨ .
١٨ــ على السلمى : **العلوم السلوكية في التطبيق الادارى** . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٧٠ .
١٩ــ محمد بن على الشوكانى : **فتح القدير الجامع بين فنى الرواية والدراية من علم التفسير** . القاهرة : مصطفى البابى الحلبى ، ١٣٨٣هـ .
٢٠ــ محمد عثمان نجاتى : **الادراك الحسى عند ابن سينا : بحث فى علم النفس عند العرب** (ط٣) . بيروت : دار الشروق ، ١٩٨٠ .
٢١ــ محمد عثمان نجاتى : **القرآن وعلم النفس** . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٨٢ .
٢٢ــ محمد عماد الدين اسماعيل : **الشخصية والعلاج النفسى** . القاهرة : مكتبة النهضة المصرية ، ١٩٥٩ .
٢٣ــ محمد متولى الشعراوى : **معجزة القرآن** (ج ١) . القاهرة : كتاب اليوم ، ١٩٧٩ .
٢٤ــ محمود شلتوت : **تفسير القرآن الكريم** . القاهرة : دار الشروق ، ١٩٧٤ .
٢٥ــ مصطفى زيور : « فصول فى الطب السيكوسوماتى » . **مجلة علم النفس** ، العدد الأول ، ١٩٤٥ .
٢٦ــ مصطفى فهمى : **الانسان وصحته النفسية** : القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ، ١٩٧٠ .
٢٧ــ مصطفى محمود : **من أسرار القرآن** (ط٣) . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٨١ .
٢٨ــ هول وليندزى : **نظريات الشخصية** (ترجمة فرج أحمد فرج وآخرين) . القاهرة : الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر ، ١٩٧١ .
٢٩ــ يوسف القرضاوى : **الخصائص العامة للاسلام** . القاهرة : مكتبة وهبة ، ١٩٨١ .
٣٠ــ يوسف كرم : **تاريخ الفلسفة اليونانية** (ط٤) . القاهرة : لجنة التأليف والترجمة والنشر ، ١٩٥٨ .
٣١ــ يوسف مراد : **مبادى علم النفس العام** (ط ٣) . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٦٧ .

* * *

ثانيا ــ المراجع الأجنبيـــة :

1 . Allport, G.; **Patterns and Growth of Personality.** N. Y. : Holt, 1961.

2 . Bennedict, R.; **Patterns of Culture.** N.Y. : American Library, 1956.

3 . Biber, B.; « Integration of Mental Health Principles in School Setting » , in G. Caplan (ed.) ; **Prevention of Mental Disorders in Children.** N. Y. : Basic Books, 1961.

4 . Cummings, E.; « A Review Article - The Report of Joint Committee on Mental Illness and Health . » **Social Problems,** 9, 1962.

5 . Fromm, E.; **Man for Himself : An Inquiry into the Psychology of Ethics.** N.Y. : Rinehart, 1947.

6 . Fromm, E.; **The Sane Society** . N. Y. : Rinehart, 1955.

7 . Honingmann, G.;«Toward a Distinction Between Psychiatric and Social Abnormality » . **Social Forces,** 31, 1953, 274 - 277.

8 . Jahoda, M.; « Toward a social Psychology of Mental Health », in A. Rose (ed.) ; **Mental Health and Mental Disorder** . N. Y. : Norton, 1955.

9 . Jahoda, M.(ed.); **Current Concepts of Positive Mental Health.** N. Y. Basic Books, 1958.

10. Jung, C; **Collected works** (Vol. 12.) . N. Y. : Pantheon. 1953.

11. Labib, F.; **Principles of Public Health.** Cairo:Sherif Bookshop, 1971.

12. Mc Clelland, D.; **The Achievement Motive.** N. Y. : Appleton - Century - Crofts , 1953.

13. Maslow, A. ; **Motivation and Personality** N. Y.:Harper, 1954.

14. Masserman, J. ; **Principles of Dynamic Psychiatry**. Philadelphia : Saunders, 1946.

15. National Assn. of Mental Health; **Facts About Mental Illness.** N. Y. : National Assn. of Mental Health , 1966.

16. Redlich, F.; « The Concept of Mental Health in Psychiatry », in A. Leighton et . al. (eds.) ; **Explorations in Social Psychiatry**. N. Y. : Basic Book, 1957.

17. Ringness, T.; **Mental Health in Schools.** N.Y.:Random House, 1963.

18. Rogers, C.; **Client - Centered Therapy.** Boston : Houghton - Mifflin, 1951.

19. Shaffer, L., and Shoben, E,Jr.; **The Psychology of Adjustment** (2nd . ed .) . Boston : Houghton - Mifflin, 1956.

20. Smith, M.; « Research Strategies Toward a Conception of Positive Mental Health ». **Amer . Psychologist** , 14, 1959, 673 - 681.

21. Szaz, T.; « The Myth of Mental Health » . **Amer. Psychologist,** 15, 1960. 113 - 118.

22. White, R.; « Motivation Reconsidered : The Conce pt of Competence : « **Psychological Review,** 66, 5. 1956.

* * *

محتويات الكتاب

الصفحة

مقـــــدمة . . . . ٥ — ١١

الفصـــل الأول : ملامح النفس المطمئنـــة

(١٣ — ٣٤)

مدخـــــل ١٣

المفهوم النفسى للاطمئنان ١٤

خصائص الشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ١٦

المفاهيم الدينية للاطمئنان ١٨

أولا : ربانية الغاية والوجهة ١٨

١ — معرفة غاية الوجود الانسانى ١٩

٢ — الاهتداء الى الفطرة ٢٠

٣ — سلامة النفس من التمزق والصراع . . . ٢١

٤ — التحرر من العبودية للأنانية والشهوات . . ٢١

تفاوت الغايات والأهداف لدى الأفراد . . . ٢٢

ثانيا : ربانية المصدر والمنهج ٢٥

الوجـــن والاطمئنـــان ٢٦

القرآن الكريم يقـــول ٢٧

الخلاصـــــــة ٣٣

الفصل الثانى : المفاهيم الأساسية للصحة النفسية

(٣٥ — ٥٠)

المفاهيم الأساسية للصحة النفسية ٣٥

نقد مفهوم الصحة النفســـية ٤٨

خاتمـــــــة ٥٠

الفصل الثالث : النفس اللوامة
(٥١ — ٩٤)

الصفحة

سر الاطمئنـــــــــان	٥١
ملامح النفس اللوامة	٥٥
هل « اللوامة » صفة ذم ؟	٥٦
اثر النفس اللوامة فى لوم الآخرين	٥٩
مفاهيم نفســـــــــية	٦٠
اولا : الســـــــلوك	٦٠
تعديل السلوك	٦٣
ثانيا : الدوافـــــع	٦٥
الدوافع الفسيولوجية	٦٨
١ — دوافع حفظ الذات	٦٩
٢ — دوافع بقاء النوع	٧١
الدوافع النفســـية	٧٣
١ — دافع التملك ..	٧٥
٢ — دافع التنافس	٧٦
٣ — دافع الانجـــاز	٧٧
ثالثا : الاستبصــار الالهـــام	٧٩
رابعا : الادراك	٨٧
خامسا : محاسبة النفس	٩٢

الفصـــل الرابع : القيم والأخـــلاق
(٩٥ — ١١٥)

اخـــلاق المـــؤمن	٩٥
شمول الأخلاق فى الاســـلام	٩٩
سيكولوجية االأخــــلاق	١٠٢
الأخـــلاق عنـــد الغـــزالى	١٠٥
الأخلاق الفاضلة فى القرآن والسنة	١٠٨
١ — العمل الصالح	١٠٨
٢ — الوفاء بالعهد	١٠٩

الصفحة

٣ ـ الاستقامة ١٠٩
٤ ـ العزيمة ١١٠
٥ ـ الشجاعة ١١١
٦ ـ الصبر ١١١
٧ ـ التقوى والحياء والورع ١١٢
٨ ـ العفو والتسامح ١١٣
٩ ـ الرحمة ١١٤
١٠ ـ العدالة فى الأقوال والأفعال ١١٤

الفصل الخامس : خاتمة

(١١٧ ـ ١٢٥)

المال نعمة ونقمة ١١٧
القلوب المطمئنة ١١٩
خشية الله ١٢٠
وبعد ١٢٥

قائمة المراجع :

اولا ـ المراجع العربية ١٢٧
ثانيا ـ المراجع الأجنبية ١٢٩
محتويات الكتاب ١٣١

* * *

كتــب للمؤلف

أولا ــ تأليف :

١ ــ تحليل العمل واستخدامه فى التأهيل المهنى (بالعربية والانجليزية)، ١٩٥٥ .

٢ ــ سيكولوجية المهن (الطبعة الأولى) ، ١٩٦٠ ، الطبعة الرابعة معدلة ١٩٧٧ ، العالمية للنشر .

٣ ــ الارشاد النفسى والتوجيه التبوى والمهنى ، ١٩٧٥ . الخانجى .

٤ ــ العلوم السلوكية فى مجال الادارة والانتاج ، ١٩٧٨ العالمية للنشر .

٥ ــ علم النفس والكفاية الانتاجية ، ١٩٨١ . مكتبة وهبة .

٦ ــ النفس البشرية (سلسلة درسات نفسية اسلامية «١») ، ١٩٨٢ ، مكتبة وهبة .

ثانيا ــ ترجمــــــة :

١ ــ ترجمة وتقديم « التوجيه المهنى لذوى العاهات » (فرانكلين) .

٢ ــ ترجمة وتقديم « أسس التأهيل المهنى » (فرانكلين) .

من سلسلة علم النفس للآباء والمدرسين (مؤسسة فرانكلين) :

٣ ــ ترجمة وتقديم « كيف نبحث عن عمل »

٤ ــ ترجمة وتقديم « كيف نتفاهم مع الوالدين » .

٥ ــ ترجمة وتقديم « كيف تكون رائدا ناجحا »

من سلسلة الثقافة العائلية (مؤسسة فرانكلين) :

٦ ــ ترجمة وتقديم « الأخذ بيد المعــوقين »

٧ ــ ترجمة وتقديم « رعايــة المشــلولين »

٨ ــ ترجمة وتقديم «السلوك الانسانى فى العمل»
بالاشتراك مع د . محمد اسماعيل يوسف (مؤسسة فرانكلين)

٩ ــ الاشتراك فى ترجمة « ألف يوم » (تاريخ حياة الرئيس كيندى) (مؤسسة فرانكلين) .

١٠ــ الاشراف على سلسلة « العلاقات الانسانية » (ترجمة ومراجعة وتقديم ، بالاشتراك مع د . محمد عماد الدين اسماعيل ــ مؤسسة فرانكلين) .

❋ ❋ ❋



الترقيم الدولى ٩—٢٢٠—٧٠٣—٩٧٧
رقم الايداع بدار الكتب المصرية ٨٣/٤٢٨٨

دار التوفيق النموذجية
للطباعة والجمع الآلي
الأزهر: ٣ حيضان الموصلى
بجوار جامع الرعاة